

sale&pepe

SALEPEPE.IT

GIUGNO 2015

MONDADORI

Tagliata con salsa Santa Maria
Pag.48

FREGOLA, BULGUR E CUSCUS in versione contemporanea **LUNCH BOX** e la pausa pranzo diventa golosa **STEAKHOUSE** tagli classici e inediti per succulente carni alla griglia **PANE PERSO** interpretazioni gourmand per un dolce di recupero

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile



Per creare un capolavoro.
i coppapasta sono disponibili in 6 diverse forme
coppapasta tondi, 3 pz.
PRESTO FOODSTYLE art. 422210
tescoma
la passione in cucina.
SHOP t
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Metti in forma i tuoi piatti: con i coppapasta potrai impiattare le pietanze in maniera originale e scenografica. Sarà facilissimo grazie alle sagome con scala graduata e alla pressa che aiuta a creare strati uniformi. Cerchi, quadrati, rettangoli, triangoli, cuori e fiori in più misure, per piatti davvero spettacolari.

SOMMARIO

GIUGNO 2015







Servizi



salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



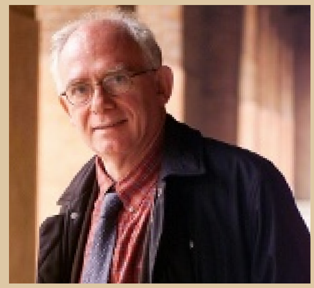
Evasioni

Scuola



Rubriche

Hanno collaborato con noi a Giugno



ALBERTO CAPATTI
Studioso di storia gastronomica e autore di opere di cultura alimentare, ci ha spiegato come, nella cucina popolare, la sostituzione di un ingrediente parte dalla profonda conoscenza della materia. A pag. 30

LIVIA JACCARINO
La chef del ristorante Don Alfonso 1890 a Sant'Agata sui Due Golfi (Massa Lubrense) è un'appassionata della "cucina fujuta". Tra le sue specialità, il sugo napoletano alla genovese senza carne. A pag. 30



HARUO ICHIKAWA
Giunto dal Giappone 25 anni fa, è lo chef pluripremiato del ristorante Iyo di Milano. Tra i suoi riconoscimenti, due premi conquistati nelle edizioni 2013 e 2014 di "Girotonno" e la stella Michelin di quest'anno. A pag. 117





Questo prestigioso premio* è dedicato a Te, che ogni giorno scegli i formaggi e tutti gli altri prodotti di alta qualità a marchio Virgilio. Quando i premi sono così importanti siamo ancora più motivati a fare bene, a fare sempre meglio, ma siamo altrettanto consapevoli che il riconoscimento più importante è il Tuo, che ci premi ogni giorno scegliendoci.
E così, in fondo, premiando noi, premi anche Te.

*Primo premio e Oscar qualità/prezzo per il Grana Padano D.O.P. 21 mesi Riserva della Latteria Sociale Sant'Angelo, Marcaria (Mn), socio del Consorzio Latterie Virgilio. Prova di assaggio Gambero Rosso 2015 riservata ai grana con stagionatura dai 18 ai 22 mesi.

GRANA PADANO

MN 432 D.O.P.

Latteria Sociale Sant'Angelo

VIRGILIO
ITALIANO DA SEMPRE

www.consorzio-virgilio.it

INDICE

LE RICETTE DI GIUGNO 2015

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

PIATTI UNICI

CONTORNI, VERDURE, CONSERVE E SALSE

DESSERT

COCKTAIL E BEVANDE

INDIRIZZI

- **1815,** distr. da B. Morone, www.bmorone.it
- **100 Fa Vintage**,www.100fa.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Atelier Bellinzona**, www.atelierbellinzona.com
- **B. Morone**, www.bmorone.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Braun**, www.braunhousehold.com/it
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **Centrotavola Milano**, www.centrotavolamilano.it
- **Ceramiche Milesi**, www.ceramichemilesi.com
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Clatronic**, www.clatronic.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Dedar**, www.dedar.it
- **Enrica Negri**,www.enricanegri.com
- **EvaSolo**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Kenwood**, www.kenwood.it
- **KitchenAid**, www.kitchenaid.it
- **L'Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **Laboratorio Paravicini**, www.paravicini.it
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Linum in vendita da La Rinascente**, www.rinascente.it - www.linum.se
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Monbento**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **Moulinex**, www.moulinex.it
- **Muji**, www.muji.eu
- **Orissa**, www.orissa.it
- **Rice**, distr. da Maino, www.mainocarlo.it
- **Russell Hobbs**, it.russellhobbs.com
- **Serax**, www.serax.com
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Solimene Ceramica Artistica**, www.ceramicasolimene.it
- **Surimono**, www.surimono.it
- **ThermoChef**, distr. da GLDI Corporation, www.thermochef-italia.it
- **Tupperware**, www.tupperware.it
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Valiria**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zak! Designs**, distr. da Maino, www.mainocarlo.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com



Germinal Bio è il gusto autentico
dei migliori alimenti biologici.
Per il tuo benessere. Per il nostro mondo.



Germinal BIO

www.nutrilatuasalute.it
blog.germinalbio.it

COSA HANNO IN COMUNE UNA CAPSULA CAFFÈ VERGNANO E UNA BANANA?



Da oggi le capsule Èspresso1882 di Caffè Vergnano sono **COMPOSTABILI** e si smaltiscono nell'umido (COME LE BANANE)

PADIGLIONE EATALY
PROVALE ALL'EXPO
MANICA SUD-1°PIANO



Le capsule sono compatibili con le macchine ad uso domestico a marchio Nespresso®*

OK compost VINÇOTTE S448

CAPSULA COMPOSTABILE SECONDO LA NORMA UNI EN 13432:2002
SMALTISCI LA CAPSULA NELLA RACCOLTA DIFFERENZIATA DELL'ORGANICO CHE VIENE INVIATA IN IMPIANTI DI COMPOSTAGGIO CONTROLLATI E SECONDO LE INDICAZIONI DEL COMUNE DI RESIDENZA! NON SMALTIRE IN AUTONOMI SISTEMI DI COMPOSTAGGIO DOMESTICO.

NEI MIGLIORI SUPERMERCATI
E ON LINE SU
WWW.CAFFEVERGNANO.COM

#DIFFERENZIATI

Caffè Vergnano 1882 Èspresso 1882*

*Il marchio non è di proprietà di Caffè Vergnano S.p.A. né di aziende ad essa collegate.





IL NUOVO CONTEST
Insalate fantasia è il tema scelto per il nuovo contest. Se create insalatone estive e vi va di condividerle con noi, partecipate! Basta andare su **http://insalatefantasia.salepepe.it/** e inserire testo e foto. Se volete, potete inviare e condividere le preparazioni anche con Twitter e Instagram usanto **#SPInsalateFantasia.** Le più belle saranno selezionate dalla redazione. E se siete in cerca di ispirazione, sul sito trovate le 10 migliori ricette di insalatone.






LE VOSTRE RICETTE
Ecco le torte salate di Vale, Nives, Arianna e Michela. Anche in foto sembrano una più ghiotta dell'altra. La particolarità che le accomuna è che tutte hanno partecipato al contest dedicato alle **torte salate** che abbiamo lanciato il mese scorso sul nostro sito. Scegliere a chi dare spazio in questa pagina non è stato semplice, perché le preparazioni arrivate sono tantissime, molto varie e originali e, soprattutto, decisamente appetitose.



IL SUCCESSO DELLA MACELLERIA VEG
È nata come una scommessa 2 anni fa a Zurigo, dal più antico ristorante vegetariano d'Europa e adesso è un locale chic e trendy. La prima macelleria veg d'Europa serve ricette che sembrano a base di carne, ma che non la contengono affatto. Questa è la notizia più condivisa questo mese sul nostro canale News, dove trovate anche molti altri articoli curiosi e di attualità sempre freschi e aggiornati.

Fantasia ai fornelli

PARTE IL NUOVO CONTEST DEDICATO ALLE INSALATE CREATIVE, MENTRE SPOPOLANO TECNICHE DI BASE E DOLCI GOLOSI E LE NOTIZIE DI ATTUALITÀ PIÙ SFIZIOSE



LA RICETTA PIÙ AMATA
Il rotolo al cioccolato con ricotta è la ricetta più amata del mese. La scelta non stupisce, si tratta infatti di un dolce goloso che conquista per la sua semplicità. In questa variante del più classico rotolo farcito, il ripieno è leggero, perché fatto con cioccolato a pezzetti e ricotta, mentre il cacao è presente anche nell'impasto. Per una riuscita al top occorre montare gli albumi a neve ben ferma e incorporarli delicatamente al composto di farina e tuorli.

TECNICHE DI BASE
Le preparazioni di base non hanno più segreti: sul nostro sito sono sempre più numerosi gli speciali con le indicazioni per cucinare senza intoppi anche le ricette comuni, quelle da portare in tavola spesso, come le scaloppine. Questa sezione è pensata per chi non ha tanto tempo o è alle prime armi.



GRANAPADANO.IT

IL BUONO CHE C'È IN NOI VI ASPETTA A EXPO MILANO 2015.

Dove nasce Grana Padano ci sono tante cose buone: la terra, per esempio, che con la sua erba verde nutre le nostre mucche, che con il loro buon latte ci permettono di fare il formaggio dop più consumato al mondo. È il nostro modo di nutrire il pianeta, un modo buono, che è così da quasi mille anni. Ecco perché a Expo non potevamo proprio mancare.



Authorised Reseller

EXPO

MILANO 2015

FEEDING THE PLANET
ENERGY FOR LIFE

G GRANA PADANO P

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

Consorzio Tutela Grana Padano

DAL 1 MAGGIO AL 31 OTTOBRE TI ASPETTIAMO A EXPO MILANO 2015:
EATALY - IDENTITÀ GOLOSE EXPO - CASCINA TRIULZA - CIBUS È ITALIA
COLDIRETTI - CONFAGRICOLTURA - L'ALBERO DELLA VITA



Laura Maragliano

I supplì al telefono

UNA SQUISITEZZA LAZIALE NATA QUANDO NON C'ERA LO SMARTPHONE... E POI TANTI FRESCHISSIMI SFIZI PER L'ESTATE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello

I più buoni in assoluto li faceva mia nonna. I suoi supplì al telefono erano sublimi e il ricordo sicuramente ne rafforza il sapore. Grazie alla sua parentesi di vita romana aveva imparato a prepararli alla perfezione e il gioco che ne conseguiva era aprirli a metà e gareggiare con i miei cugini per vedere chi di noi riusciva a fare "il filo" (del telefono!) più lungo. Confesso, a casa non li ho mai preparati, forse per pigrizia, forse perché l'emulazione mi avrebbe visto sconfitta, ma di recente mi è capitato di assaggiarli a Roma dove potete addirittura fare un tour gourmand: Arcangelo, Venanzio, Gatta mangiona, Pizzeria re di Roma, Pizzarium, 00100, Sforno, Franz, Sisini... Tanto per citare un po' di locali dove mangiare i migliori. Il termine supplì, che sembra derivi dal francese surprise (sorpresa) diventato via via surprisa, supprisa, supprì e infine supplì, è citato per la prima volta nel 1846 nel *Vocabolario domestico* del purista Tommaso Azzocchi. Nello stesso anno il poeta Gioacchino Belli lo riporta nel sonetto *Il Papa* paragonando il copricapo papale a un "zuppriso" ossia a "una pallottola ovale di riso fritto". Soltanto Ada Boni lo chiama al femminile "la supplì" o "le supplì "e la sua ricetta del 1929 è considerata la migliore interpretazione del piatto, il cui sapore unico è dato soprattutto dall'unione della mozzarella, o meglio dei "dadini di provatura", con le rigaglie di pollo. Proprio quel gusto irresistibile che persino lo scrittore James Joyce, nel 1927 a Parigi, ricordava a Sibilla Aleramo così vivamente, nonostante i ventidue anni ormai trascorsi dal suo soggiorno romano. A questo punto non vi rimane che assaggiarli questi "supprì ar telefano", ma quando e come? La risposta viene da Giggi Fazi famoso ristoratore degli anni '50 nella Roma della dolce vita: "reggheno da soli er posto de l'antipasti", ma "ponno regghe pure er posto der primo piatto".

> segue a pag. 12





Il sugo del riso è preparato con interiora di pollo; se non vi piacciono, sostituitele con carne macinata o salsiccia. I supplì sono buoni anche freddi il giorno dopo.







SUPPLÌ AL TELEFONO

PER 6 PERSONE
400 g di riso comune o semifino - 3 ventrigli e 3 fegatini di pollo - 20 g di funghi secchi - 300 g di passata di pomodoro - 200 g mozzarella - 4 uova - 60 g di grana grattugiato - 400 g di pangrattato - 1 cipolla - 1,2 litri di brodo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 20 g di burro - 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Mettete a bagno i funghi in acqua tiepida. Ripulite i ventrigli dal grasso e tagliateli a dadini. Scaldate l'olio extravergine, fatevi appassire la cipolla tritata e quindi rosolatevi i ventrigli. Sfumate con il vino e poi unite la passata di pomodoro, i funghi strizzati e tagliuzzati, sale e pepe. Abbassate la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per mezz'ora. Aggiungete i fegatini a dadini e, dopo pochi minuti, il riso. Lasciatelo insaporire 2 minuti nel sugo, unite un mestolo di brodo e portate a cottura aggiungendo un po' di brodo ogni volta che si asciuga (lasciate il risotto un po' al dente, circa 17 minuti di cottura). Regolate di sale e matencate con il burro e il grana.
● **2** Stendete il risotto in una larga teglia foderata con carta da forno e lasciatelo raffreddare completamente. Tagliate la mozzarella a dadini. Prelevate una cucchiaiata di riso, mettetela nella mano disponete al centro qualche dadino di mozzarella e richiudete premendo bene. Formate allo stesso modo gli altri supplì fino a terminare gli ingredienti.
● **3** Passateli nelle uova sbattute, poi nel pangrattato, quindi ancora nelle uova e di nuovo nel pangrattato. Lasciateli riposare per 2 ore e friggeteli in olio bollente molto abbondante. Scolateli su un doppio foglio di carta da cucina e serviteli.

La macedonia diventa un rito

Il vassoio girevole che in genere si utilizza per salse e condimenti è ideale per una presentazione insolita della macedonia: riducete a tocchetti la frutta e sistematela, suddividendola per tipologia, in bicchieri alti e stretti (sono d'effetto e occupano poco spazio sul piatto). Al centro, disponete piccole ciotoline con qualche accompagnamento come yogurt, miele, panna montata, cioccolato fuso, frutta secca (intera o in granella). Bene anche un coulis realizzato con la frutta stessa: basta frullarla con poco zucchero a velo ed eventualmente filtrare la salsa (si prestano in particolare fragole e lamponi). Questo modo di proporre la macedonia, perfetto per una cena con ospiti o per un brunch, ma anche per invogliare i bambini, permette a ogni commensale di creare il proprio mix preferito e trasforma il momento della frutta in un rito divertente. Per chi è a dieta può essere uno stratagemma per compensare "l'astinenza da dessert".





Piccole magie con sott'olio e sott'aceto

Scagli la prima pietra chi non ha nel frigo qualche vasetto abbandonato... Ecco qualche idea per traformare le più diffuse conserve salate in golosità gourmand. **Giardiniera sott'aceto**: tagliatela a tocchetti e conditela con poco zucchero e sale, un po' di aceto balsamico, qualche granello di pepe nero, erba cipollina tagliuzzata e poche gocce di salsa worcester. Oppure mescolatela con tonno e aglio. **Funghetti sott'olio**: tagliateli a metà e conditeli con un trito di aglio e prezzemolo, qualche bacca di ginepro, un po' di scorza di limone a pezzetti e pochi capperini dissalati. **Carciofini sott'olio**: tagliateli a metà e conditeli con un pizzico di sale, foglie di menta o alloro, qualche granello di pepe rosa, un filo di miele, un po' di aceto di mele e sale. **Olive verdi in salamoia**: schiacciatele con il pestacarne, denocciolatele e conditele con peperoncino fresco, succo di limone, aglio schiacciato e spellato, sedano e carotine a pezzettini, finocchietto e semi di coriandolo. Tutte queste bontà rinnovate possono a loro volta essere conservate in frigo mettendole (una settimana) di nuovo nel vasetto e coprendole con olio extravergine.

Centrifugati per iniziare

Piccolo ricettario estivo per preparare bevande piacevoli, ricche di vitamine e davvero reidratanti. Ideali a colazione e per tutti i momenti in cui il caldo ci fa sentire affaticati. Tra i mix di gusto più equlibrato, provate mele, finocchio e limone, oppure pesche, melone e menta, o ancora barbabietola rossa, carote, mele e menta. Se vi piacciono sapori più secchi, è eccellente pompelmo, carote e zenzero fresco, che ha anche un gradevole spunto piccantino. Per un drink salato, anche da offrire come aperitivo analcolico, è perfetto un Virgin Mary in versione cetrifugata con aggiunta di sedano: pomodoro e sedano parti in parti uguali e un po' di limone, il tutto da condire con sale, pepe e poche gocce di salsa Worchestershire e tabasco.





Insalata di riso in forma

Un grande classico dell'estate si rinnova, non solo nel sapore, ma anche nell'aspetto. Invece di servire l'insalata di riso nella solita ciotolona oggettivamente poco estetica, conformatela con gli stampi da budino, grandi o monoporzione. Ideali per questa presentazione originale, sono i risi non tradizionali, come il Venere nero, il rosso e il Basmati. Una volta bollito, mescolate il venere nero con gamberi rossi lessati, peperone rosso, pisellini e paprika dolce; il riso rosso con zucchine a dadini leggermente trifolate con aglio e olio, mozzarella di bufala e menta; il Basmati con pollo alla piastra, curry, yogurt e pesche noci. A questo punto ungete leggermente lo stampo, riempitelo con l'insalata di riso, compattatela pressandola un po' con il dorso di un cucchiaio e fate riposare il tutto in frigorifero per una mezz'ora scarsa. Capovolgete lo stampo su un piatto con un movimento deciso e sfilatelo.



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La Verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com

Qualità
Südtirol
Verdura

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario ed il depliant Verdura dell'Alto Adige.

Nome ______ Cognome ______

Via ______ CAP ______ Città / Provincia ______

Ai sensi della legge n. 675/96 i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio del materiale richiesto.

Inviare a:
EOS della Camera di commercio di Bolzano
via Alto Adige 60, 39100 Bolzano
info@verduraaltoadige.com

Liberi, belli e gourmand

DALLE ZUPPE FREDDE AI PESCETTI CROCCANTI, UNO STRAORDINARIO MENU ESTIVO DA GODERE EN PLEIN AIR CON GLI AMICI

testo di Cristiana Cassé, in cucina Maddalena Caruso, styling di Marialuisa Gardiman, foto di Stefano Scatà



In tutto il servizio, piatti colorati di Solimene. Indirizzi a pagina 6









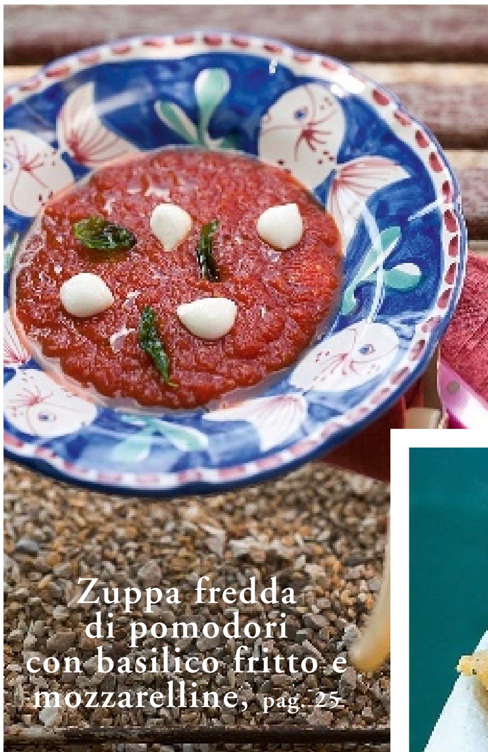
Un bouquet allestito con qualche fiore rubato al giardino arricchisce la mise en place e regala importanza al rito del convivio.

Con la divisa dei giorni migliori, ovvero maglietta e bermuda, si passano a prendere gli amici e si parte. Una volta sul posto, spesa di gruppo. Raggiunta la casa di campagna, conviene dividersi in tre squadre: i maestri del fuoco alla griglia, i cuochi più esperti in cucina e quelli che "neanche un uovo sodo" ad allestire la tavola. Il menu, sfizioso e freschissimo, con sapori di terra e di mare, e consistenze ora morbide ora croccanti, richiede alcuni tempi di riposo per marinare e raffreddare: va previsto di assaporarlo non prima delle 13, anche 13.30, oppure di raggiungere la destinazione e approvigiornarsi il giorno prima. Per un timing ideale, mettete subito a macerare i gamberoni del primo del primo piatto e poi preparate i dolci, che devono stare al freddo per 4 ore.

> *segue a pag. 18*







Zuppa fredda di pomodori con basilico fritto e mozzarelline, pag. 25



BERE GIUSTO
Vista la sua leggiadra fragranza e il gusto a cavallo tra freschezza e rotondità, una birra chiara è ottima da servire come aperitivo di questo menu estivo. La si può spendere ottimamente sul piccantino degli antipasti, così come sull'intonazione morbida dell'insalata di pollo. Per la pasta con gli scampi e i secondi di pesce ci vuole invece un bianco asciutto come il Pomino: vino toscano dai profumi tenui, graduale nell'accompagnare la tenerezza del sugo di crostacei e nel rispettare la fibra della spigola.

> segue da pag. 17

La prima sorpresa è una zuppa di pomodoro fredda, leggermente piccantina, completata da mozzarelle di bufala mignon e irresistibili foglie di basilico fritte. Una sorta di gazpacho all'italiana seguito da un apetizer a sua volta freddo e cremoso: un'insolita vellutata di melone e yogurt condita con olio, sale e pepe. Raffinata e rinfrescante, è accompagnata dalle gustose panelle siciliane (frittelle non lievitate a base di farina di ceci) che, per chi non le ha mai assaggiate, sono sempre un'esperienza straordinaria. Tra un sorso di birra e un accordo di chitarra, il primo piatto richiama a tavola anche i seguaci dell'ordine sparso. Una signora pastasciutta di pesce va gustata seduti. È un classico estivo, con il sugo bianco e gli scampi, ma masconde un piccolo segreto: i crostacei marinano 2 ore nel condimento (aglio, olio, zafferano e scorza di limone) prima di essere saltati in padella insieme alla pasta. E questo fa una grande differenza; le carni delicate degli scampi restano morbide e il sapore dell'insieme è più omogeneo e deciso.

> segue a pag. 20



Vellutata di melone e panelle, pag. 25





Mafaldine con scampi e zafferano, pag. 25



Pescetti con limoni confit e maionese al dragoncello, pag. 25

> segue da pag. 18

Dalla padella alla brace, ma questa volta in senso buono. Dopo la pasta saltata, ecco infatti due portate alla griglia. Prima i pescetti arrostiti con rondelle di limone confit e serviti con una maionese profumata al dragoncello, poi gli spiedini di moscardini con una sorprendente salsa di frutta e verdura cotte. La presenza della frutta in pietanze salate, così come il tocco prezioso dei limoni confit, sono espliciti richiami a una tradizione mediterranea che fa pensare al Maghreb e che ritroviamo nell'isalata di pollo: la carne, caramellata con olio e gelatina di mosto, viene mescolata con albicocche (ottime anche quelle disidratate), rucola, cipolla di Tropea, cetrioli e pinoli tostati. Sul tutto, una citronnette all'arancia e senape di una golosità rara.

> segue a pag. 23



Insalata di pollo con albicocche fresche e pinoli, pag. 26



Limoni confit
Tritate grossolanamente 6 spicchi d'aglio. Tagliate 6 limoni a rondelle. Disponete uno strato di sale grosso in una teglia, coprite con un po' di fette di limone e spolverizzate con coriandolo, aglio tritato e aghi di rosmarino. Ripetete gli strati fino a terminare il limone e avendo cura di finire con il sale. Proteggete con pellicola trasparente e mettete in frigo per 2 giorni. Ripulite le fette di limone e mettetele sott'olio in un vaso di vetro da 1 litro. Chiudete ermeticamente e fate riposare per 1 settimana.



Spiedini di moscardini con salsa estiva
Radunate in una pentola 2 pesche e 1 kiwi a tocchetti, 5 pomodorini tagliati a metà, 1 cipolla rossa a fettine, 1 peperoncino spezzettato, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaio di zucchero, il succo e la scorza di 1 lime, 2 cucchiai di aceto di vino rosso, 2 cucchiai di olio e 2 cucchiai di menta tritata. Cuocete il tutto a fuoco dolce per 15 minuti e poi lasciate raffreddare la salsa. Intanto, pulite 24 moscardini di media grandezza e batteteli delicatamente con un pestacarne. Infilatene 4 per ogni spiedo e spennellateli con un po' d'olio. Disponeteli in una griglia a libro e cuoceteli (non troppo vicini alla brace) per 4-5 minuti girandoli spesso e ungendoli. Serviteli caldi con la salsa.











Bruschette al tomino con pesche caramellate e aglio arrosto
Strofinate 3 pesche gialle con aceto balsamico, disponetele in una teglia e spolverizzatele con un po' di zucchero. Fatele caramellare sotto il grill del forno per 5-7 minuti e lasciatele raffreddare. Mettete 2 teste di aglio in un pentolino colmo d'acqua e portate a bollore sul fuoco. Sgocciolate l'aglio e ripetete l'operazione altre 2 volte. Disponete ogni testa su un foglio d'alluminio, condite con olio e timo, chiudete il cartoccio e cuocete in forno caldo a 200° per 10 minuti. Strofinate 6 fette di pane casereccio con qualche spicchio di aglio arrosto, conditele con olio e sale e fatele dorare sotto il grill del forno. Adagiate su ognuna qualche fettina di tomino, condite con olio e timo e passate di nuovo sotto grill per 2 minuti. Componete i piatti mettendo in ognuno 1 bruschetta, 2 fette di pesca caramellata, 2 spicchi di aglio arrosto e una manciata di rucola condita con olio e sale.







Gelatina di pesche,
pag.26

La frutta, che ricorre anche nelle portate salate del menu, è quanto mai protagonista nei dessert. Tutti deliziosamente declinati in rosa, di anima raffinata e gusto freschissimo.



Gelati di fragole
alla granella di nocciole,
pag.26

> segue da pag. 20

Le bruschette al tomino (anche di capra se piace) con le pesche caramellate e uno straordinario aglio arrosto sono un piccolo capolavoro del gusto. In questo menu interpretano la tradizionale conclusione con il formaggio, ma si possono spendere bene anche come antipasto. La tavola intanto è stata abbandonata in favore di lidi meno composti e più adatti alle confidenze, ed è qui, sul prato, sotto un'albero, all'ombra della macchina, che si inagura il momento del dessert con una preziosa gelatina di frutta e un goduriso gelato alle fragole e mascarpone, che rinfrescano il palato e lo addolciscono. A fare il resto sono la chitarra e la brezza del pomeriggio, ingredienti fondamentali per una giornata davvero libera e giovane, a prescindere dall'età.



Goditi tutta la cremosa bontà vegetale in un solo cucchiaio

Scopri il gusto e la morbidezza di Alpro Cremoso. Tutta la bontà vegetale della soia in un mare di succose ciliegie, lamponi e pesche. Piacevolmente vellutato e naturale, senza grassi animali. È anche un'importante fonte di calcio e vitamina D. Prendi un cucchiaio e gusta la bontà di Alpro Cremoso.

enjoy plant power
alpro

ZUPPA FREDDA DI POMODORI CON BASILICO FRITTO E MOZZARELLINE

PER 6 PERSONE
1,2 litri di passata di pomodoro - 18 mozzarelline di bufala - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 18 foglie di basilico - 1 peperoncino rosso fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Affettate la cipolla, tritate l'aglio, spezzettate il peperoncino. Scaldate un cucchiaio di olio in una casseruola, unite l'aglio e il peperoncino e fate insaporire per 2 minuti. Aggiungere la cipolla, lasciatela appassire, quindi unite la passata di pomodoro, regolate di sale e proseguite la cottura a fiamma dolce per 15 minuti.
● **2** Intanto, lavate le foglie di basilico, asciugatele e friggetele in poco olio. Sgocciolatele, tamponatele con carta da cucina e salatele leggermente.
● **3** Filtrate la crema di pomodoro con uno chinois (colino a cono) facendola cadere in una zuppiera, copritela con pellicola trasparente, lasciatela intiepidire e mettetela in frigo per almeno mezz'ora. Distribuite la crema nei piatti, disponete in ognuno 3 mozzarelline e tre foglie di basilico e rifinite con un giro di olio.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **295 cal/porzione**

VELLUTATA DI MELONE E PANELLE

6 PERSONE
per la vellutata: 1 melone maturo - 1 dl di succo d'arancia fresco e filtrato - 200 g di yogurt greco magro - 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva delicato - sale - 2 cucchiaini di pepe nero macinato grossolanamente
per le panelle: 200 g di farina di ceci - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - qualche goccia di limone - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Per la vellutata, ricavate la polpa del melone e frullatela con il succo d'arancia. Quindi mescolatela con lo yogurt, l'olio extravergine e il pepe. Regolate di sale, proteggete con pellicola trasparente e passate in frigo.
● **2** Per le panelle, stemperate la farina con 5 dl di acqua in una casseruola e unite una buona presa di sale e il prezzemolo. Cuocete a fuoco dolce mescolando finché il composto inizia a staccarsi dalle pareti della pentola. Versatelo su un piano, livellatelo e lasciatelo raffreddare.
● **3** Tagliatelo in rettangoli e friggeteli in abbondante olio bollente. Sgocciolate le panelle su carta assorbente, spruzzatele con il limone e servitele con la crema di melone.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **295 cal/porzione**

MAFALDINE CON SCAMPI E ZAFFERANO

PER 6 PERSONE
480 g di pasta secca tipo mafaldine - 18 code di scampi - 1 spicchio d'aglio - 1 presa di pistilli di zafferano - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate gli scampi e privateli del carapace e del filo nero. Disponeteli in una ciotola con l'aglio tritato, la scorza del limone grattugiata, i pistilli di zafferano sbriciolati e abbondante olio extravergine d'oliva. Proteggete il recipiente con pellicola trasparente e mettetelo in frigo per 2 ore.
● **2** Lessate la pasta in abbondante acqua salata. Versate gli scampi con la marinata in una padella e aggiustate di sale. Sgocciolate la pasta al dente, versatela nella padella e saltate il tutto per 2 minuti a fuoco vivo. Rifinite con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti + riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **370 cal/porzione**

PESCETTI CON LIMONI CONFIT E MAIONESE AL DRAGONCELLO

PER 12 PERSONE
2 kg di pescetti misti tra ombrine, cefaletti e sgombri - 1 vasetto di limoni confit - sale - pepe bianco
per la maionese: 2 uova - 1 limone - 3 rametti di dragoncello - 500 ml circa di olio di mais - aceto di vino bianco - sale

● **1** Frullate le uova con l'olio facendolo colare a filo. Quando la maionese sarà ben soda, unite un cucchiaio di succo di limone e uno di aceto; regolate di sale. Tritate a parte il dragoncello, unitelo alla maionese e mettete la salsa in frigo protetta con pellicola.
● **2** Pulite i pesci senza togliere le squame, lavateli e asciugateli. Salateli e pepateli dentro e fuori, spennellateli con un po' di olio e appoggiateli su una griglia a libro. Coprite con qualche fetta di limone confit, richiudete la griglia e cuocete sulla brace 3-4 minuti per parte. Durante la cottura spennellate i pesci con un po' d'olio. Sfilettateli e serviteli con le fettine di limone confit e la maionese al dragoncello.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **615 cal/porzione**

ORTINFESTIVAL
Dal 30 maggio al 2 giugno, nei giardini della Reggia di Venaria (Torino), si terrà il Festival gastronomico degli orti conteporanei, evento dedicato alla cucina vegetriana, al giardinaggio e al benessere. Sono previsti momenti per i bimbi, visite guidate al Potager Royal, musica, mercato dei sapori e tanti show cooking gratuiti su prenotazione: dalle 11.30 alle 12.30 incontri con gli ospiti della rivista Sale&Pepe Veg, edita da Mondadori (Francesca Filippi, Simonetta Chiarugi, Carla Lertola e Bonetta dell'Oglio); dalle 14.30 alle 15.30 Cucine dal mondo, dalle 16.30 alle 17.30 The vegetarian chance, dalle 18.30 alle 19.30 Food market cooking (info: www.ortinfestival.it, www.lavenaria.it).



INSALATA DI POLLO CON ALBICOCCHE E PINOLI

PER 6 PERSONE
600 g di petto di pollo a filetti - 2 cucchiaini di gelatina di mosto - 8 albicocche - 1 cetriolo - 3 manciate di insalatina (o rucola) - 1/2 cipolla di Tropea - 100 g di pinoli - 15 ml di succo d'arancia filtrato - 1 cucchiaino di senape di Digione - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** In una padella, scaldate 1 cucchiaio di olio a fuoco dolce e stemperatevi la gelatina. Unite i filetti di pollo in modo che siano ben dorati da ambo i lati. Salate e lasciate intiepidire.
● **2** Intanto, lavate le albicocche, asciugatele e tagliatele in quarti. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, eliminare la parte centrale con i semi e affettatelo. Salatelo e fatelo sgocciolare per 20 minuti in un colino o nello scolapasta.
● **3** Lavate l'insalata e asciugatela. Affettate finemente la cipolla. Tostate i pinoli in un padellino. Tagliate il pollo a pezzetti e mettetelo in una ciotola con le albicocche, la rucola, la cipolla, il cetriolo e i pinoli tostati. Preparate una vinaigrette mescolando 40 ml di olio con il succo d'arancia e la senape. Versatela sull'insalata, salate pepate e mescolate.

FACILISSIMA
● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **305 cal/porzione**

GELATI DI FRAGOLE ALLA GRANELLA DI NOCCIOLE

PER 6 GELATI
una vaschetta di 250 g di mascarpone - 100 g di zucchero - 100 g di fragole - latte intero - 100 g di granella di nocciole

● **1** Frullate le fragole. Tostate leggermente la granella di nocciole in un padellino. Versate il mascarpone in una macchina per gelato. Usate la vaschetta del mascarpone come misurino, riempitela di latte e versate anch'esso nella gelatiera. Unite lo zucchero e azionate la macchina per 20 minuti. Quindi aggiungete la purea di fragole e proseguite la lavorazione per altri 20 minuti.
● **2** Distribuite la granella di nocciole in 6 stampini da porzione, riempiteli con il gelato e pssate in freezer per almeno 3 ore.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti + riposo**
● **Cottura 2 minuti** ● **380 cal/porzione**

GELATINA DI PESCHE

PER 6 PERSONE
400 g di zucchero - 1 bottiglia di prosecco - 8 pesche gialle - 20 g di gelatina in fogli

● **1** Mettete la gelatina a bagno in una ciotola. Lavate le pesche e asciugatele. Fate bollire il vino con lo zucchero in una casseruola. Unite le pesche, abbassate la fiamma e cuocete con il coperchio finché i frutti saranno ben morbidi ma non sfatti.
● **2** Togliete la pentola dal fuoco, prelevate le pesche e privatele della buccia. Disponetele in una ciotola e bagnatele con 1 quarto del loro sciroppo. Lasciatele intiepidire, proteggete il recipiente con pellicola trasparente e passate in frigo a raffreddare.
● **3** Strizzate la gelatina, mettetela nello sciroppo rimasto, fatela sciogliere mescolando e lasciate raffreddare. Sciacquate 6 stampini con acqua fredda, versatevi lo sciroppo con la gelatina, coprite con pellicola trasparente e fate solidificare in frigorifero per 4 ore. Al momento di servire, intingete il fondo degli stampini in acqua calda per qualche istante e sformate le gelatine: eventualmente aiutatevi con un coltello per staccare i bordi. Servitele con le pesche tenute da parte tagliate in quarti.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **290 cal/porzione**

SORBETTO DI FRAGOLA

PER 6 PERSONE
500 g di fragole - 60 g di zucchero - 80 ml succo d'arancia fresco e filtrato

● **1** Fate bollire lo zucchero con 80 ml di acqua finché sarà sciolto e lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto.
● **2** Passate velocemente le fragole al mixer e unitele allo sciroppo. Aggiungete il succo d'arancia, mescolate bene, versate la miscela in bicchierini da sorbetto e mettete nel freezer per 4 ore.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti + riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **65 cal/porzione**


Sorbetto di fragola

Velocissimo da preparare, il sorbetto alla fragola è ideale per una rinfrescante merenda. Ricordate di prepararlo per tempo, deve riposare in freezer per 4 ore.





La cultura dell'espresso anche in capsula.

www.pellinicaffe.com

Compatibili con macchine Nespresso®*

* Il marchio non è di proprietà di Pellini Caffè S.p.A. né di aziende ad essa collegate.

Pellini





Mozzarella Brimi.
L'unica con latte cento per cento Alto Adige,
per un sapore tutto da provare.

Brimi
Südtirol

www.brimi.it

Involtini di speck e mozzarella Brimi con insalata

INGREDIENTI Per 4 persone

- *12 fette di speck*
- *3x125 g di Bocconcini di Mozzarella Brimi*
- *½ cucchiaio di origano*

Insalata

- *40 g di insalata (riccia, rucola, radicchio, valeriana)*
- *3 cucchiai d'olio di colza*
- *2 cucchiai d'aceto di mele*
- *sale*
- *pepe macinato fresco*
- *1 cucchiaio d'olio alle erbe per servire*

PREPARAZIONE

Tagliare in quattro le mozzarelle, cospargerle con origano tritato finemente e arrotolarle nelle fette di speck. Far saltare in padella gli involtini di mozzarella e speck rigirandoli su loro stessi, in modo che si cuociano su tutti i lati. Lasciar marinare l'insalata nel condimento a base di olio di colza, aceto di mele, sale e pepe. Servire assieme agli involtini di mozzarella.

Tempo di cottura: circa 3 minuti



FOTO DI ANDREA DELBÒ





Durante le giornate di inaugurazione con il Maestro pasticcere Davide Comaschi e lo chef Andrea Provenzani sono stati ospiti alcuni importanti giornalisti e le più note, valide e apprezzate foodblogger italiane.

Sui social: #TalentoInCucina







La Scuola è aperta!

NUOVA LOCATION A DUE PASSI DAL DUOMO E TANTI CORSI CON I NOSTRI MAESTRI ESPERTI

Chi ama la buona cucina, vuole affinare la propria tecnica ai fornelli o, semplicemente, desidera imparare a preparare piatti sfiziosi per piccole e grandi occasioni, da oggi ha un punto di riferimento importante. La nuova Scuola di Cucina di Sale&Pepe ha aperto i battenti nel cuore di Milano, in piazza Diaz 5: la location è a pochi passi dal Duomo ed è nell'esclusivo spazio Ca'puccino. «La Scuola nasce dall'esperienza maturata dal magazine in quasi 30 anni di attività editoriale» ha raccontato il nostro direttore, Laura Maragliano, durante l'inaugurazione. I Maestri sono tutti cuochi esperti e l'offerta formativa è ampia: dalle tecniche per cucinare pasta fresca, arrosti, pesce, dolci e pasticcini, alle lezioni dove sono protagonisti menu veloci per stupire, finger food e ricette internazionali. Non mancano i corsi per bambini, aziende e stranieri; nella scuola si organizzano anche feste, lezioni private e addii al celibato. Tante ancora le iniziative che si svilupperanno nei prossimi mesi. Saranno tutte segnalate su **www.scuoladicucina.it.**

la Scuola di Cucina
sale&pepe

Durante tutto il periodo di **Expo Milano 2015** la Scuola di Cucina di Sale&Pepe sarà teatro di eventi e showcooking segnalati sulla guida **Expo City Events**.



Vermicelli al sugo di pesce fuggiuto,
pag. 38



Reporters Associati e Archivi / Mondadori Portfolio

Cucina fujuta

LE VONGOLE SONO FUGGITE, GLI UCCELLINI SCAPPATI, IL RAGÙ È SENZA CARNE... QUANDO LA RINUNCIA AGLI INGREDIENTI PIÙ COSTOSI DIVENTA ARTE

a cura di A. Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino, foto di Adriano Brusaferri, styling Alessandro Pasinelli Studio

Il nome "fujuta", fuggita, rimanda al patrimonio della cucina napoletana, che ha saputo genialmente coniugare due concetti opposti: semplicità e ricchezza, "miseria e nobiltà". I fastosi ragù, i sontuosi timballi, i sovrabbondanti ripieni, i dolci stratificati che vengono dalla tradizione storica aristocratica affiancano umili preparazioni, invenzioni elementari e alcuni piatti "finti" dove ingredienti costosi e non sempre reperibili sono sostituiti da altri più abbordabili e comuni. Esempi classici sono il ragù finto dove invece del pezzo di carne si utilizzano modesti ritagli e, più famosi, gli spaghetti con le vongole fujute, in cui olio, aglio e prezzemolo imitano gli ignari frutti di mare… "fuggiti" prima di essere messi in tegame. Una finzione dichiarata, che diventa suprema immaginazione e piatto delizioso nella sua castità. C'è persino chi racconta, ma senza convinzione, che a trovare la spiritosa definizione di vongole fujute sia stato addirittura Eduardo De Filippo…

> *segue a pag. 33*



Melanzane
a beccafico,
pag.38

Tovagliolo Serax.
Nell'altra pagina, piatti
in vendita da B. Morone,
bicchieri Bormioli Rocco,
tovagliolo Serax.
Indirizzi a pagina 6



ZITI CON IL RAGÙ SCAPPATO ALLA SICILIANA

PER 4 PERSONE
350 g di ziti tagliati - 400 g di passata di pomodoro - 1 costola di sedano - 2 cipolle bianche - 2 carote - 1 peperoncino piccante - 3 chiodi di garofano - 2 dl di vino rosso - 1 cucchiaino di zucchero - cannella - 2 foglie di alloro - 100 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite le verdure, tritatele grossolanamente, trasferitele in una padella con 4 cucchiai d'olio e fatele soffriggere fino a quando diventano tenere; aggiungete il peperoncino tritato, i chiodi di garofano, le foglie di alloro, un pizzico di cannella e una presa di sale, poi mescolate e lasciate cuocere per 5 minuti. In un tegame, fate tostare leggermente il pangrattato in poco olio e tenetelo da parte.
● **2** Unite alle verdure la passata di pomodoro e portate a cottura il ragù per 15 minuti. Mentre il sugo cuoce, fate bollire il vino con lo zucchero, fino a ridurlo della metà, poi aggiungetelo al ragù negli ultimi 5 minuti di cottura. Lessate in abbondante acqua bollente salata gli ziti, scolateli, conditeli con il ragù appena preparato, spolverizzate con il pangrattato tostato e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **420 cal/porzione**



Nell'altra pagina, piatto Laboratorio Paravicini, tovagliolo Linum. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 30

Non solo Napoli

In ogni caso, il popolo, la gente dei vicoli e dei bassi, che faceva della pasta il mangiare quotidiano e non poteva permettersi molto d'altro, ha sublimato la sua fame e la sua povertà con un guizzo dell'immaginazione. Ma questo non avviene solo a Napoli. La pasta più siciliana, per esempio, quella con le sarde, si può preparare senza sarde, ma con tutti gli altri ingredienti canonici, dove il finocchietto col suo aroma pungente diventa protagonista. Lo stesso concetto viene applicato nella preparazione di molti piatti un po' ovunque in Italia.

Nella maggior parte dei casi, ingredienti vegetariani o "di magro", che vuol dire poveri, sostituiscono quelli "di grasso", cioè ricchi, come richiedeva l'economia familiare, attenta e parsimoniosa. Ecco il ragù siciliano di sole verdure con spezie abbondanti, e quello emiliano che utilizza funghi secchi al posto della carne. Ecco le minestre "matte" romagnole, che l'azdòra, perno della casa contadina, preparava nei giorni feriali. "Matto" voleva dire senza grassi o quasi: la sfoglia della pasta senza uova, il brodo senza carne, solo un soffritto di lardo battuto arrossato di conserva, cui si univano legumi, e aromi.

> segue a pag. 34



Ciotole Virginia Casa. Nell'altra pagina, piatto Laboratorio Paravicini, bicchiere Zara Home. Indirizzi a pagina 6

PESCI DE MUNTAGNA

PER 4 PERSONE
1 mazzo di coste a costa larga - 3 uova - 200 g di pane grattugiato - 1 limone - olio di semi di arachide per friggere - sale

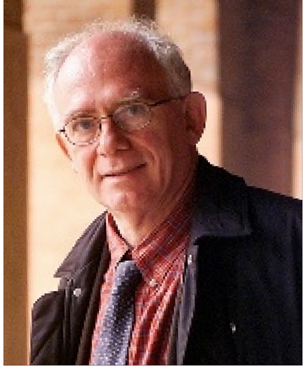
● **1** Separate le coste dalle foglie (che potete utilizzare per altre preparazioni), lavatele e lessatele in acqua bollente salata, per circa 10 minuti. Scolatele, trasferitele sopra un telo e asciugatele.
● **2** Passate le coste nelle uova sbattute, leggermente salate, e poi nel pane grattugiato; ripetete l'operazione passando nuovamente le coste nell'uovo e nel pangrattato per avere un'impanatura uniforme.
● **3** In una padella, scaldate l'olio di semi e friggete le coste fino a quando sono dorate. Spolverizzatele di sale e servitele molto calde accompagnandole con il limone tagliato a spicchi.

FACILE
● Preparazione 20 minuti
● Cottura 20 minuti ● 330 cal/porzione

> segue da pag. 33

Fantastiche illusioni

A proposito di piatti illusori e al risparmio commovente è "lu pisceammare" salentino, un brodetto dove il pesce è sostituto da pietre tirate su dal mare e coperte da alghe, messe in pentola con cipolla, origano, pomodoro, prezzemolo. Niente di più elementare. Dalla Lucania interessanti sono le polpette di pane col pomodoro, che alla vista somigliano moltissimo a quelle di carne. Questa e altre preparazioni poggiano sull'illusione visiva più che su quella del gusto. Così per esempio dalla Lombardia arrivano gli uccellini scappati: fettine di carne arrotolate sostituiscono i piccoli volatili e nel piatto, effettivamente, una certa somiglianza c'è. Stessa cosa per la busecca lombarda, che in dialetto è la trippa, imitata da frittatine tagliate a listerelle. Il "finto pesce", che si trova in tutti i ricettari classici italiani, è un piatto freddo a base di tonno, patate, capperi. Si mette il composto il in uno stampo a forma adeguata, si decora con maionese e limone e si serve. Il pesce fresco è fuggito o non è mai arrivato, ma ci rifaremo un'altra volta.



PIÙ CHE UN RIPIEGO, È PURA INVENZIONE
Storico della gastronomia e della cucina, il professor Alberto Capatti ha dedicato molte opere all'analisi della cultura alimentare, l'ultima della quali è "Storia della cucina italiana" (Guido Tommasi Editore).
Professore, la cucina fujuta va considerata un genere culinario minore?
Tutti gli espedienti di sostituzione di ingredienti ricchi con ingredienti poveri fanno parte a pieno titolo dell'arte culinaria. La scoperta di un nuovo ingrediente non è un semplice ripiego, ma frutto di conoscenza della materia.
È giusto vedere l'origine di questa cucina nelle difficoltà dei ceti poveri?
Solo in parte. È vero che le famiglie meno abbienti hanno sempre cercato alternative agli ingredienti costosi. Ma questo lo ha fatto anche la borghesia medio piccola. Il risparmio è una tradizione votata alla salvaguardia del bilancio familiare tipica del mondo borghese e anche di un ceto operaio che poteva contare su un reddito sicuro e dignitoso. È in queste case che, oltre alla sostituzione degli ingredieti, diventano una vera arte il riutilizzo e la nobilitazione degli avanzi.
Oggi, in tempo di crisi, esiste una nuova spinta a inventare piatti simili?
Oggi il risparmio segue strategie diverse. Si fa economia puntando sulle promozioni della grande distribuzione o sul riequilibrio degli acquisti.



Polpette di pane nel sugo di pomodoro,
pag. 38


Miele
Il modo più gustoso di mangiare sano
FORNO A VAPORE MIELE PER UNA COTTURA SEMPLICE, SANA E SAPORITA
Scopri quanto può essere gustosa una sana alimentazione!
Grazie al forno a vapore Miele cucini le tue ricette preferite esaltando i sapori, i colori e le proprietà nutritive di ogni pietanza.
"La salute inizia a tavola. Io ho scelto un'alimentazione genuina, valorizzata dalla miglior cottura, quella a vapore, ideale per cucinare ricette gustose e, al contempo, ricche di tanta buona salute."
MARCO BIANCHI
Divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi
www.marcoincucina.it



Piatto Laboratorio Paravicini. Indirizzi a pagina 6

UCCELLINI SCAPPATI

PER 4 PERSONE
16 fette sottili di lonza di maiale - 16 fette sottili di pancetta arrotolata - 1 fetta di pancetta tesa da 100 g - 30 g di burro - 40 foglie di salvia - sale

● **1** Stendete le fette di lonza sul piano di lavoro e disponete su ognuna 1 fetta di pancetta arrotolata e 1 fogliolina di salvia; arrotolate la carne formando degli involtini.
● **2** Tagliate a tocchetti la pancetta tesa. Preparate 8 spiedini infilando su altrettanti stecchi di legno: un tocchetto di pancetta tesa, una foglia di salvia, un involtino, un'altra foglia di salvia e un secondo involtino, una terza foglia di salvia e un secondo tocchetto di pancetta tesa.
● **3** In una padella abbastanza grande, fate sciogliere il burro, trasferitevi gli invotini e fateli rosolare per 4-5 minuti a fuoco vivace, in modo che risultino coloriti da tutti i lati. Quindi abbassate la fiamma, bagnate gli spiedini con 1 dl di acqua, coprite e lasciate cuocere 20 minuti. A fine cottura regolate di sale e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **560 cal/porzione**



PIATTI POVERI DEGNI DELL'ALTA CUCINA
Alfonso Jaccarino, con il suo ristorante-relais "Don Alfonso 1890" a Sant'Agata sui due Golfi, rappresenta la cucina mediterranea al massimo livello. Parliamo con la moglie Livia, da tempo impegnata nella rivalutazione della cucina fujuta.
Quali piatti avete recuperato da questa tradizione?
Uno dei nostri classici è la "genovese", ricetta napoletana per eccellenza. Scondo la tradizione della cucina fujuta, si può fare anche senza carne, utilizzando abbondanti cipolle, carote e sedano fatti cuocere lentissimamente con vino bianco fino a sudare e diventare una crema che condisce la pasta in modo veramente delizioso.
E voi come la riproponete nel vostro menu?
L'abbiamo rielaborata in modo da esaltarne tutte le potenzialità. La serviamo con cappelli di pasta ripieni di pollo o coniglio, una fonduta di parmigiano, cipolla caramellata e verdure…
Ma preparate anche un'altra celebrità come gli spaghetti alle vongole fuggite...
Posso dirle che abbiamo fatto una prova, seguendo un'antica tradizione della cucina campana di costa, che si fa anche nel Salento. Si mettono a bollire pietre marine prese molto al largo e si usa il brodo ottenuto come base per la ricetta. Il profumo era inebriante e davvero le vongole fuggite erano benissimo sostituite…



VERMICELLI AL SUGO DI PESCE FUGGITO

PER 4 PERSONE
350 g di vermicelli - alcuni sassi e conchiglie di mare appena raccolte - 6 grossi pomodori perini - 2 costole di sedano - 1 cipolla piccola - 3 rametti di basilico - fiocchi di alga nori - olio extravergine d'oliva - sale - 4 grani di pepe

● **1** Scottate i pomodori in acqua bollente per 1/2 minuto, scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e pelateli. In 1 litro di acqua fate bollire i sassi e le conchiglie per 15 minuti circa, eliminando man mano la schiuma che salirà in superficie.
● **2** Filtrate il brodo al sapore di mare appena preparato, rimettetelo sul fuoco, aggiungete il sedano e la cipolla a pezzetti, i pomodori pelati, le foglie di 2 rametti basilico, i grani di pepe e un pizzico di sale. Lasciate bollire per circa 30 minuti. Scolate le verdure, trasferitele in una ciotola, unite 1/3 del brodo, 2 cucchiai d'olio e, con il frullatore a immersione, riducetele a crema in modo da ottenere una salsa omogenea.
● **3** Tarsferite il sugo preparato in una padella e tenetelo in caldo. Intanto, cuocete i vermicelli in abbondante acqua bollente salata, scolateli dopo 5 minuti, versateli nella padella con il sugo e terminate la cottura mescolandoli spesso. Quando sono pronti, mantecateli con 2 cucchiai di olio crudo e serviteli guarniti con le foglie di basilico rimaste e le alghe in fiocchi.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 55 minuti** ● **380 cal/porzione**



MELANZANE A BECCAFICO

PER 4 PERSONE
3 melanzane - 100 g di pane grattugiato - 2 cucchiai di pinoli - 2 cucchiai di uvetta - 1 limone - foglie di alloro fresco - olio extravergine di oliva - olio di arachidi per friggere - sale - pepe

● **1** In una ciotolina, fate ammollare l'uvetta con un po' di acqua tiepida. Lavate le melanzane e tagliatele, nel senso della lunghezza, a fette dello spessore di circa 1 cm. Friggetele in olio abbondante, scolatele e tamponatele con carta da cucina. In un tegame, tostate il pane grattugiato con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, fino a quando diventa dorato.
● **2** Tenete da parte 1 cucchiaio di pane tostato e trasferite il resto in una ciotola; unite l'uvetta scolata, i pinoli, il succo del limone, sale e pepe, poi mescolate in modo da amalgamare bene il composto. Stendete le fette di melanzana sul piano di lavoro, distribuite su ciascuna una noce di ripieno e arrotolatele.
● **3** Disponete gli involtini in una teglia da forno unta di olio, separandoli uno dall'altro con una foglia di alloro; cospargeteli con il pane tostato tenuto da parte e infornate a 180° per 15 minuti. Potete servirli caldi o freddi conditi, se vi piace, con una spruzzata di limone.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **250 cal/porzione**



POLPETTE DI PANE NEL SUGO DI POMODORO

PER 4 PERSONE
per le polpette: 500 g di pane di Altamura - 1 uovo - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 0,5 dl di latte - 80 g di pecorino (o grana) grattugiato - olio di semi di arachide per friggere - sale
per la salsa: 400 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate le polpette. Affettate il pane, eliminate la crosta, trasferitelo in una ciotola e fatelo ammollare nel latte; poi strizzatelo e sminuzzatelo con le mani. Unite l'uovo, 50 g di formaggio grattugiato, il prezzemolo, l'aglio tritato finemente e 2 prese di sale; impastate fino a ottenere un composto omogeneo.
● **2** Preparate tante polpette della dimensione di una grossa noce e friggetele in olio bollente, per 5-6 minuti, fino a quando assumono un colore bruno dorato. Scolatele e trasferitele su carta assorbente da cucina.
● **3** Preparate la salsa. In un pentolino, fate soffriggere lo spicchio di aglio in 4 cucchiai d'olio, aggiungete la passata di pomodoro e 1 pizzico di sale. Cuocete la salsa per 10 minuti senza farla addensare troppo. Immergetevi le polpette e fate cuocere ancora per 10 minuti a pentola coperta per insaporirle. Servite le polpette calde spolverizzando con il formaggio grattugiato rimasto.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **520 cal/porzione**

RENDI PIÙ BELLA
OGNI TUA TAVOLA,
SE PREFERISCI I COLORI
E I MATERIALI NATURALI
O SE AMI TUTTI I COLORI
DELL'ARCOBALENO...

LE TUE PENTOLE
SARANNO SEMPRE
PERFETTE!

WALD®
domus vivendi

SAPORE & BENESSERE



www.wald.it

IL PIACERE DI CUCINARE SANO TUTTI I GIORNI.

Una collezione di strumenti per la cottura realizzati in TerraSana® argilla da fiamma di alta qualità cotta ad elevata temperatura e decorata a mano con effetto semi matt.
Per una cottura sulla fiamma, piastra elettrica, forno tradizionale e microonde.



- SUBITO PRONTA ALL'USO.
- NON ASSORBE ODORI, NE GRASSI O LIQUIDI.
- MANTIENE IN MANIERA ECCELLENTE UN GIUSTO GRADO DI UMIDITÀ INTERNA CUOCENDO IN MODO NATURALE OGNI ALIMENTO, CONSERVANDONE INALTERATI I VALORI TRADIZIONALI E IL SAPORE ORIGINARIO.
- ECCELLENTE RESISTENZA ALLO SHOCK TERMICO E MECCANICO.
- NICKEL FREE.
- SI RIPONE FACILMENTE IMPILANDO LE VARIE MISURE.

DEDALOGROUP.COM® ph Adriano Maffei



PHILIPS
DÀ IL VIA A
EXPO CITY
EVENTS
NELLA NUOVA
SCUOLA
DI CUCINA
DI SALE&PEPE
BY CA'PUCCINO.

Innovazione e salute in cucina





Possono la tecnologia e l'innovazione contribuire ad alimentarci in modo sano sin da piccoli? Visto l'entusiasmo dei giovanissimi cuochi protagonisti dell'evento con cui Philips ha inaugurato il 2 Maggio la Scuola di Cucina di Sale&Pepe by Ca'puccino, in piazza Diaz a Milano, la risposta è sì! Nel laboratorio di cucina gestito da Il Mondo di Bu, i bambini si sono divertiti a creare con ingredienti di stagione e l'aiuto dei "magici" elettrodomestici Philips, come ad esempio l'Airfryer, ricette semplici, leggere e salutari. Essere consapevoli sin da piccoli di cosa si mangia e dell'importanza di una cottura sana è di fondamentale importanza per crescere in buona salute.



L'evento, con cui ha preso il via anche l'Expo City Events, la kermesse di eventi firmati Mondadori in occasione di Expo 2015, è stato replicato il 4 Maggio per gli adulti in forma di Showcooking. Qui lo Chef di Sale&Pepe, sfruttando la tecnologia e l'innovazione offerti dagli elettrodomestici Philips in cucina come il SoupMaker, la Centrifuga o l'Estrattore, ha creato una serie di ricette facili da preparare anche a casa, gustose e soprattutto finalizzate a garantire il benessere alimentare tra le pareti della propria casa. Il prossimo evento Philips all'insegna dell'Healthy Cooking è il 20 Giugno presso Eataly Smeraldo a Milano, il tempio della gastronomia di alta qualità. Non mancate!





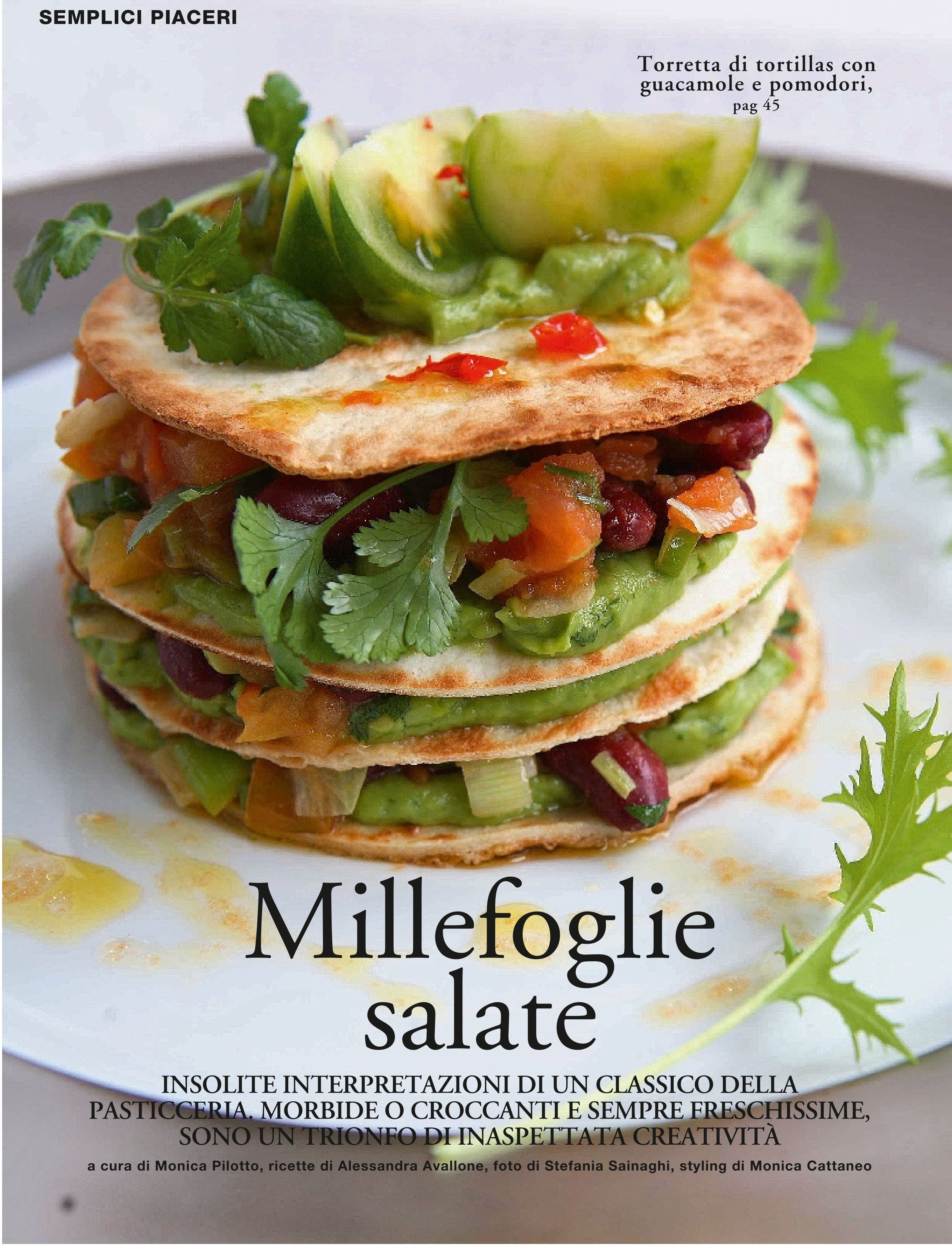


Tecnologia, creatività e gusto.

Soup Maker, Airfryer, Vaporiera, Estrattore, termini apparentemente complessi per descrivere strumenti innovativi che con il loro ingresso in cucina consentono di realizzare velocemente piatti prelibati e salubri. Ad esempio, per creare una delicata Vellutata di zucchine e curry sono bastati allo Chef di Sale&Pepe pochi minuti con la Soup Maker. La sapiente combinazione di Airfryer e Vaporiera hanno permesso di realizzare un appetitoso Bocconcino croccante di kataifi e verdure. Questi ultimi strumenti con l'aggiunta dell'Estrattore, hanno consentito di creare rapidamente un Cous cous con estratto di pera, mandorle tostate, branzino aromatizzato al cedro.
Creatività e Philips: insieme per mangiare meglio.



Expo City Events *for* PHILIPS



Torretta di tortillas con guacamole e pomodori, pag 45

Millefoglie salate

INSOLITE INTERPRETAZIONI DI UN CLASSICO DELLA PASTICCERIA. MORBIDE O CROCCANTI E SEMPRE FRESCHISSIME, SONO UN TRIONFO DI INASPETTATA CREATIVITÀ

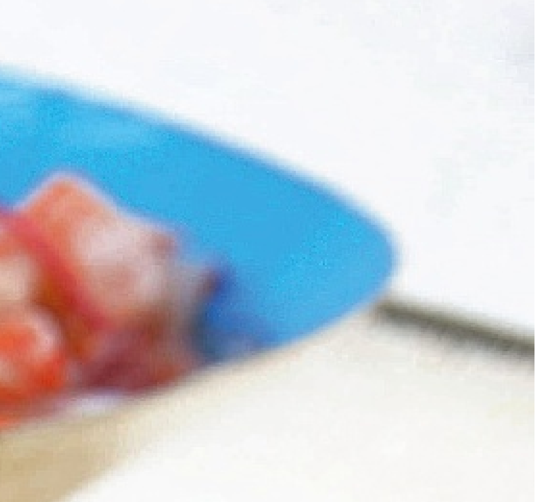
a cura di Monica Pilotto, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Sainaghi, styling di Monica Cattaneo





Mattonella di primosale
e hummus di piselli, pag 45





STRATI DI POMPELMO, GAMBERONI E CREMA DI FORMAGGIO

PER 4 PERSONE
16 code di gamberoni rossi - 2 pompelmi rosa - 100 g di formaggio di capra - 100 g di yogurt greco - 1 cipollotto rosso - 2 lime - 2-3 rametti di basilico - qualche foglia di insalatina - sale - pepe in grani

● **1** Sgusciate i gamberoni, eliminate il filetto nero e tagliateli a pezzetti. Mondate il cipollotto, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a fettine. In una ciotola riunite i gamberoni e il cipollotto. Conditeli con un po' del succo di lime, 2 prese di sale e lasciate marinare 15 minuti.
● **2** Sbucciate al vivo i pompelmi, affettateli e scegliete le 12 fette più regolari. Sbattete con la frusta a mano lo yogurt e il formaggio di capra. Sgocciolate i gamberoni dalla marinata di lime.
● **3** Preparate le singole porzioni sui piatti individuali: alternate 3 fette di pompelmo con 1/4 dei gamberoni, foglioline di insalata e 1 cucchiaino di crema di formaggio su ogni strato. Guarnite con la parte verde dei cipollotti tagliata a nastro, profumate con il basilico e il pepe macinato al momento e irrorate con il succo di lime rimasto.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura nessuna** ● **150 cal/porzione**



TORRETTA DI TORTILLAS CON GUACAMOLE E POMODORI

PER 4 PERSONE
16 tortillas di frumento di 12 cm di diametro (oppure dischi ricavati da quelle grandi) - 4 pomodori sardi - 1 pomodoro sardo verde - 1 cipollotto - 1 peperoncino piccante rosso - 100 g di fagioli rossi lessati - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 1 avocado maturo - 1 lime - 1 cucchiaio di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate i pomodori a dadini; mondate il cipollotto, eliminate la parte verde, lavatelo e tagliatelo a fettine. Riuniteli in una ciotola e conditeli con sale, l'aceto e 2 cucchiai di olio; aggiungete i fagioli rossi, il peperoncino tritato, poco coriandolo fresco spezzettato, mescolate e lasciate insaporire 10 minuti.
● **2** Preparate il guacamole: frullate la polpa di avocado con il succo di lime e 2 prese di sale.
● **3** Disponete le tortillas sulla placca del forno e tostatele sotto il grill per qualche minuto, finché risulteranno croccanti. Lasciatele raffreddare. Tagliate a fettine il pomodoro verde. Spalmate 12 tortillas con 1 cucchiaio di guacamole e completate con 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, fagioli e foglioline fresche di coriandolo.Condite con un filo d'olio e sovrapponete le tortillas in modo da formare 4 torrette da 3 dischi l'una. Coprite con le tortillas rimaste e rifinite con poco guacamole, 2 fettine di pomodoro verde, coriandolo e un filo d'olio crudo.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **500 cal/porzione**



MATTONELLA DI PRIMOSALE E HUMMUS DI PISELLI

PER 4 PERSONE
300 g di primosale - 200 g di piselli freschi o surgelati - 1 cucchiaio di ceci lessati - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio raso di tahina - 2 rametti di basilico - 1 pomodoro secco - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1/2 limone - peperoncino in polvere - pane carasau - fiori di calendula e di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate i piselli con lo spicchio di aglio in acqua bollente leggermente salata per 10 minuti, scolateli e lasciateli intiepidire. Frullateli con i ceci, qualche cucchiaio dell'acqua di cottura, la tahina e il succo del limone. Regolate di sale.
● **2** Tritate il pomodoro secco, frullatelo con l'aceto di mele, 4 cucchiai di olio, sale e una presa di peperoncino. Tagliate il primo sale in 12 fettine sottili.
● **3** Direttamente sui piatti alternate 3 fettine di formaggio con l'hummus di piselli e le foglie di basilico lavate e asciugate. Condite con qualche goccia di vinaigrette al pomodoro secco, guarnite con i petali di calendula e i fiori di rosmarino. Accompagnate le mattonelle con il pane carasau tostato in forno con un filo di olio.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **325 cal/porzione**

STEAKHOUSE

MARINATELA, MASSAGGIATELA E LASCIATELA RIPOSARE: PERCHÉ CUOCERE UNA BUONA BISTECCA È UN'ARTE E RICHIEDE ATTENZIONI MOLTO SPECIALI

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina. Ha collaborato Anna Montoldi



FILETTO DI MANZO
È questa, come tutti sanno, la parte più nobile del bovino: magra, morbidissima e priva di scarti. Il filetto quindi va trattato con ogni cura: se congelato, infatti, perde una parte dei suoi succhi e risulta meno tenero. Piuttosto, se non siete sicuri di consumarlo immediatamente, è meglio acquistarlo in un solo pezzo e conservarlo in frigo, dove può resistere fino a 3 giorni. Al momento di usarlo tagliatelo a fette spesse almeno 2-3 cm.



POMODORI GRATINATI AL PISTACCHIO
Preriscaldate il forno a 120°. Lavate 300 g di pomodorini gialli e arancioni e tagliateli a metà senza separare completamente le due parti, disponeteli in una teglia coperta di carta da forno, salate e infornate per 15-20 minuti, in modo che si asciughino. In una ciotola mescolate 2 cucchiai di pane grattugiato, 1/2 spicchio d'aglio tritato e 2 cucchiai di pistacchi. tritati Togliete i pomodori dal forno, irrorateli con un filo di olio extravergine d'oliva, cospargeteli con la miscela di pane e pistacchi e gratinateli sotto il grill per cinque minuti.

Filetto di manzo al vino rosso ed erbe

pag. 54

Piatto dessert dipinto a mano di Laboratori Paravicini, americana in lino di Society Limonta, tegame in latta e tagliere in legno di 100 FA. A sinistra, timbro di 100 FA. Indirizzi a pagina 6



TAGLIATA CON SALSA SANTA MARIA

PER 4 PERSONE
500 g di diaframma (già pulito dalla pellicola che lo ricopre) - 2 spicchi di aglio - 1 grosso pomodoro maturo - 2 costoline di sedano - 4 scalogni - 1 peperoncino verde piccante tritato - 1 manciatina di coriandolo fresco tritato - aceto di vino rosso - salsa worchestershire - olio extravergine d'oliva - fior di sale

● **1** Tagliate a dadini gli scalogni e bagnateli con 2 cucchiai d'aceto. Unite pomodoro e sedano a dadini, il peperoncino e 1 spicchio d'aglio pestato con una presa di sale. Condite con qualche goccia di salsa worchestershire, 1 cucchiaio d'acqua e 2 d'olio. Mescolate, regolate di sale e aceto, spolverizzate con il coriandolo e ponete in frigo per 30 minuti.
● **2** Pestate l'aglio rimasto con una presa di fior di sale, fino a ridurlo in pasta, massaggiate la carne con la preparazione, dividetela in 4 pezzi e lasciateli riposare 30 minuti. Ungeteli con un cucchiaio d'olio e cuoceteli sulla griglia (1-2 minuti per parte), avvolgeteli nell'alluminio e lasciateli riposare al caldo per 5 minuti. Affettate e servite con la salsa.

FACILE
● Prep. 30 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 245 cal/p

In questa foto: piatto in grès turchese di Serax e tagliere in legno dipinto di 100FA.Nella pagina a destra: vassoi in grès con texture lino di L'arte nel pozzo, ciotola in ceramica bicolore di 1815, distribuzione B.Morone, coppa in vetro verde di Centrotavola Milano. Indirizzi a pagina 6

Non sempre facile da reperire, il diaframma è un taglio allungato di peso inferiore al chilogrammo. È ricoperto da una membrana che va eliminata o fatta eliminare dal macellaio e caratterizzato da un colore rosso acceso. Il sapore è molto gustoso, ma per evitare che la consistenza risulti stopposa, è bene cuocerlo il meno possibile.



RAPANELLI MARINATI
Eliminate le foglie e la radichetta da 2 mazzetti di ravanelli, lavateli e tagliateli a metà. Pelate e affettate 1 piccola barbabietola cruda. Trasferite le verdure in una ciotola, spolverizzate con 1 cucchiaino e 1/2 di sale, versate 2,5 dl d’acqua e 2 cucchiai di aceto bianco. Coprite con la pellicola e lasciate marinare (fuori dal frigo) per 12 ore. Servite i ravanelli, che avranno assunto un bel colore rosa, scolati dalla marinata come contorno al controfiletto.



Controfiletto con salsa coreana
pag 54



Si chiama controfiletto la parte della costata di dimensioni più grandi, separata dal filetto dal classico osso a T. Il controfiletto più pregiato si ricava da razze bovine di grandi dimensioni, come la Chianina e la Piemontese. Negli ultimi tempi sono arrivati sul mercato ottimi controfiletti di razze scozzesi.



Economiche e saporite le ali si trovano in commercio già separate o ancora unite al dorso del volatile. In questo caso, vanno separate con un coltello robusto. Potrete poi usare anche questi pezzetti scartati per un brodo di pollo. Per eliminare una buona parte della pelle, incidetela con una lama piccola e affilata, afferratela con un telo e tirate.

BERE GIUSTO

Una birra chiara tipo Kölsch, la medesima usata per la marinatura, accompagna la punta di petto; al fervido Primitivo di Gioia del Colle, solido sulla fibra del diaframma e del controfiletto, affidiamo la piccante speziatura delle salse; la virtuosa ossidazione del Catarratto di Marsala ci dispone al meglio per apprezzare la glassa mediterranea e la delicatezza delle ali di pollo, mentre il Teroldego Rotaliano si misura sulle costine e fa propria l'intonazione della glassa al succo di mela. Infine la peculiare varietà delle erbe aromatiche, propria della costa tirrenica, evoca un Sangiovese del medesimo territorio che, partecipe sin dalla cottura della salsa, può rivelarsi un compagno fedele anche a tavola.

ALI DI POLLO GLASSATE

PER 4 PERSONE
1 kg di ali di pollo - sale - pepe per la glassa: 150 g di marmellata di arance amare - 75 g di miele -1 cucchiaino e 1/2 di aglio secco - 1 cucchiaino di pepe di Cayenna - 1 cucchiaino e 1/2 di sale

● **1** Scaldate il forno a 180°. Separate le ali di pollo in corrispondenza delle giunture e utilizzate per la preparazione solamente le parti più carnose (potrete usare il resto per preparare un brodo).
Salate e pepate uniformemente le ali.
● **2** Preparate la glassa: in una ciotola mescolate tutti gli ingredienti, trasferiteli in una piccola casseruola e scaldate, a fuoco basso, fino a che la marmellata diventa fluida (5 minuti circa). Mescolate le ali di pollo con 2/3 della glassa, disponetele in una teglia e infornate per 20-25 minuti.
● **3** Togliete la teglia dal forno e spennellate le ali con la glassa rimasta e infornatele nuovamente per 15 minuti circa. Deglassate il fondo di cottura con 3-4 cucchiai di acqua e completate la cottura lasciando le ali ancora 5 minuti in forno.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 50 minuti ● 455 cal/porzione

FIORI DI CIPOLLA FRITTI

Mescolate 1 cucchiaino e 1/2 di paprica dolce, 1/2 cucchiaino di paprika piccante, 1/2 di pepe nero macinato, 1/2 di origano secco e 2 prese di cumino in polvere con 200 g di farina. Sbattete 4 dl di latte con 2 uova e salate. Sbucciate 4 cipolle grandi e regolari, togliete a ciascuna la calotta superiore e incidetele in 8-12 spicchi senza separarli alla base. Immergetele in acqua ghiacciata per un'ora, fatele scolare a testa in giù su un telo e separate il più possibile i "petali". Immergete una cipolla nella miscela di latte e uova, scolatela e passatela con molta cura nella farina condita. Eliminate la farina in eccesso e immergete la cipolla in olio di arachidi bollente, cuocendo finché sarà dorata e croccante, scolatela e cuocete le successive, trasferendo quelle già pronte in forno a 80°.



In questa pagina: piatto in grès grigio di L'arte nel pozzo, tovagliolo in lino leggero azzurro cielo di Society Limonta, ciotola verde acqua di Serax e tagliere in legno blu di 100 FA. Indirizzi a pagina 6



Nella pagina a destra: piatto di porcellana bicolore di Centrotavola Milano. Indirizzi a pagina 6

MELANZANE CON I PEPERONCINI DOLCI
Tagliate 4 melanzane lunghe a spicchi e cuocetele sulla griglia ben calda 3-4 minuti per lato, fino a che diventano morbide. Affettate 2 peperoncini arancioni dolci ad anelli sottili. Mescolate le verdure e condite con una presa di sale e 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete peperoncino piccante in polvere a piacere.

Costine di maiale glassate al succo di mela

pag. 54

Le costine, che nelle diverse regioni sono chiamate anche puntine, ossi e tracchie, sono la parte finale delle costole del maiale. Si tratta di un taglio molto grasso e particolarmente saporito, da scegliere con cura per evitare che la quantità di grasso sia eccessiva. Le costine anteriori sono più corte e polpose di quelle posteriori.



SPINACI SALTATI CON SEMI DI SENAPE
Pulite e lavate 400 g di spinaci, eliminando i gambi più grossi e coriacei. In una padella ampia, fate soffriggere 1 spicchio d'aglio intero con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, aggiungete 1 cucchiaio di semi di senape gialla e nera e lasciateli tostare 2 minuti. Eliminate lo spicchio d'aglio e unite gli spinaci scolati, salate e coprite. Lasciateli appassire 4-5 minuti a fuoco basso, togliete il coperchio e alzate la fiamma in modo da far evaporare l'eventuale acqua residua. Serviteli ben caldi.

Bistecche di punta di petto alla birra
pag. 54



La punta di petto è un taglio economico, normalmente usato per il bollito o per la classica cima alla genovese. Ha polpa piuttosto magra ma ricoperta su un lato da uno strato di grasso (che va eliminato se si desidera un piatto meno calorico), mentre sul lato opposto vi sono ossa e tessuto connettivo.

CONTROFILETTO CON SALSA COREANA

PER 4 PERSONE
600-800 g di controfiletto in 2 fette da 2 cm di spessore - olio extravergine d'oliva - sale
per la salsa: 65 g di pasta di peperoncino coreana (si trova nei negozi di alimenti orientali) - 10 g di zenzero fresco grattugiato - 2 cucchiai di salsa di soia - 2 cucchiai di aceto di riso - 1 cucchiaino di miele - 2 cucchiaini di olio di sesamo - 1/2 spicchio d'aglio tritato

● **1** In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti della salsa. Asciugate i controfiletti con la carta da cucina e massaggiateli con qualche goccia d'olio extravergine d'oliva.
● **2** Scaldate molto bene una padella antiaderente e cuocete la carne su ogni lato per 2 minuti e mezzo se la volete la sangue, per 4 minuti se la volete di media cottura, per 6 minuti se la desiderate ben cotta. Lasciatela riposare al caldo per 5 minuti, tagliatela a fette e servitela con la salsa alla coreana e i ravanelli marinati.

FACILE ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 285 cal/porzione

FILETTO DI MANZO AL VINO ROSSO E ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
4 filetti di manzo da 180 g l'uno, ricavati dalla parte centrale - 3 bicchieri di vino rosso - un mazzetto di aromi (rosmarino, alloro e salvia) - 8 grani di pepe nero - 1 cucchiaio di zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Legate ogni filetto per mantenerlo in forma, metteteli in un sacchetto per alimenti, aggiungete le erbe ancora legate ma leggermente pestate con il mattarello, il vino rosso e il pepe spezzato. Chiudete e lasciate marinare 2 ore.
● **2** Scolate la carne dalla marinata e ungetela d'olio. Cuocetela in una padella antiaderente ben calda: 4 minuti in tutto rigirandola su tutti i lati.
● **3** Nel frattempo scaldate il forno a 160° sistemate i filetti in una teglia già calda e cuoceteli per altri 10 minuti nel forno. Trasferiteli in un piatto, copriteli con alluminio e fateli riposare 5 minuti. Nel frattempo versate la marinata nella padella, unite lo zucchero e riducetela a fuoco vivace fino a ottenere poco liquido sciropposo. Eliminate le erbe aromatiche, regolate di sale, togliete il cordino dai filetti, nappateli con la salsa e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 15 minuti ● 305 cal/porzione

COSTINE DI MAIALE GLASSATE AL SUCCO DI MELA

PER 4 PERSONE
1,5 kg di costine di maiale - 0,5 dl di succo di mela - 1 cucchiaio di aceto di mele
per la marinata: 1 cucchiaio di paprika affumicata - 1/2 cucchiaio di paprika dolce - 2 cucchiai di zucchero di canna - 1 cucchiaio di sale - 2 cucchiaini di timo secco - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 cucchiaino di pepe nero macinato
per la glassa: 0,5 dl di ketchup - 4 cucchiai di succo di mele - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1 cucchiaio di succo d'acero - 1/4 di cucchiaino di paprika dolce - 1/4 di cucchiaino di cumino in polvere - sale

● **1** Accendete il forno a 150°. In una ciotola riunite tutti gli ingredienti della marinata e mescolateli. Spolverizzate le costine su tutti i lati con il mix preparato e massaggiatele bene per far penetrare gli aromi.
● **2** In un'altra ciotola mescolate tutti gli ingredienti della glassa. Trasferite le costine preparate in una teglia e infornate; dopo un'ora di cottura estraete la teglia dal forno e nappate la carne con la glassa.
● **3** Riducete la temperatura del forno a 120° e infornate nuovamente le costine. Lasciatele cuocere ancora un'ora circa, quindi girate la carne, ripetete l'operazione di glassatura e rimettete nel forno per 40 minuti circa. Mescolate il succo di mela e l'aceto, quando la carne è quasi cotta, versate il liquido sul fondo della teglia per ammorbidire e staccare il fondo di cottura.

FACILE ● Prep. 25 minuti ● Cottura 160 minuti ● 565 cal/porzione

BISTECCHE DI PUNTA DI PETTO ALLA BIRRA

PER 4 PERSONE
800 g di punta di petto disossata - 6 dl di birra chiara - olio extravergine d'oliva
per la marinata: 2 cucchiai di zucchero di canna - 1/2 cucchiaio di pepe nero macinato grosso - 1/2 cucchiaio di sale

● **1** Tagliate la punta di petto in quattro parti seguendo la linea delle costole e incidete la fascia connettiva in modo che la carne non si arricci durante la cottura. Trasferite la carne in un recipiente che la contenga in misura, copritela di birra e fatela marinare per un'ora in frigorifero.
● **2** Preparate la marinata: in una ciotola mescolate lo zucchero, il pepe e il sale. Scolate la carne, asciugatela con la carta da cucina, spolverizzatela con la marinata e massaggiatela per far penetrare gli aromi. Trasferitela su un vassoio e lasciatela riposare 30 minuti in frigorifero, coperta con la pellicola per alimenti.
● **3** Riscaldate, a fuoco vivace, una bistecchiera di ghisa e cuocete la punta di petto da 3 a 5 minuti per lato, secondo il punto di cottura desiderato (è comunque da mangiare al sangue). Affettate trasversalmente la carne, conditela con un giro d'olio crudo e servitela ben calda.

FACILE ● Preparazione 25 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti ● 440 cal/porzione

Nestlé

il latte condensato

L'ingrediente segreto per dolci creazioni.



Dal 1893 solo latte e zucchero, due semplici ingredienti perfettamente combinati per ottenere uno dei primi prodotti nati sotto il marchio Nestlé: **IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ**. Con il latte condensato è più facile preparare i tuoi dolci, ottimo soprattutto per semifreddi, dolci al cucchiaio e creme. Ma il latte condensato non lo si usa solo in cucina! Provalo per macchiare il caffè, accompagnare la frutta, spalmarlo sul pane o da solo come pausa golosa.

Semifreddo al Caffè



Ingredienti per 12 porzioni:

- 397 gr. de IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ
- 500 gr di panna da montare
- 1 cucchiaino di caffè solubile

Preparazione

Scaldate un po' la panna e scioglietevi all'interno il caffè solubile.
Stemperate bene il composto al caffè ottenuto con Il Latte Condensato Nestlé. Incorporate al tutto la panna montata a parte.
Inserite metà del composto ottenuto nello stampo foderato con la pellicola trasparente. Aggiungete la granella di cioccolato e ricoprite il tutto con l'altra metà del composto.
Fate gelare in freezer per 6-8 ore. Togliere il semifreddo dal freezer 20 min prima di servire.

DIFFICOLTÀ: Media - TEMPO: 30 min

PROVA SUBITO UNA RICETTA

SCOPRI tutte le ricette su BUONALAVITA.IT

Acciughe ripiene alla ligure

FARCITI E FRITTI, QUESTI PICCOLI PESCI DIVENTANO I PROTAGONISTI DI UN GUSTOSO PIATTO DI RIVIERA

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello

Le acciughe, dette anche alici, sono le autentiche regina del pesce cosiddetto "azzurro", denominazione che risale ai primi anni '70 quando fu lanciata un'iniziativa promozionale per favorire il consumo di questi e altri piccoli pesci, come sardine e sgombri, considerati "poveri" perché consumati solo dal popolo per il loro basso costo. Un ottimo incentivo, per gli abitanti della Liguria,

> segue a pag. 58





1



2



3



4

LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE

36 acciughe piuttosto grosse freschissime - 100 g di foglie di lattuga o di bietola - 50 g di mollica di pane raffermo - poco latte - 50 g di parmigiano grattugiato - pangrattato - un mazzetto di prezzemolo - 20 g di capperi sott'aceto - 3 uova piccole - 1 spicchio d'aglio - farina - olio d'oliva - sale - pepe - insalatina mista per accompagnare

● **1** Aprite a libro le acciughe, staccate la testa ed eliminate contemporaneamente la lisca; lavatele e asciugatele. ● **2** Mettete a bagno in poco latte la mollica di pane per ammorbidirla; scottate le foglie di lattuga o di bietola in acqua salata, scolatele, strizzatele e tritatele. ● **3** Tritate 4 acciughe insieme al prezzemolo, l'aglio e i capperi ben sgocciolati; mettete il trito in una ciotola. ● **4** Unite la verdura tritata, la mollica ben strizzata, il parmigiano e mescolate bene. ● **5** Aggiungete al composto 1 uovo e 2 cucchiai di pangrattato, salate, pepate e amalgamate: dovrà risultare piuttosto sodo, se necessario unite ancora un po' di pangrattato. ● **6** Distribuitelo uniformemente su 16 acciughe, ben aperte su un largo tagliere, coprite con le restanti acciughe e premete bene con il palmo della mano per farle aderire al ripieno. ● **7** Passate i sandwiches di acciuga prima nella farina, poi nelle restanti uova sbattute e nel pangrattato. ● **8** Friggetele in abbondante olio caldo e scolatele ben dorate su carta assorbente da cucina. Servitele subito con un contorno di insalatina. Se vi avanza un po' di ripieno potete utilizzarlo per preparare delle polpettine fritte da servire come antipasto.



5



6



7



8

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE IL CILIEGIO
Località Beo 2,
Monterosso al mare (Sp),
tel. 0187 817829
In collina e rivolto al mare il ristorante offre una vista mozzafiato e piatti di pesce da intenditori come il tris di acciughe fritte, aperte a cotoletta e ripiene.

RISTORANTE LA PLAYA
Via XX Settembre 153,
Ospedaletti (Im),
tel. 0184 688045
Tante proposte che sanno di mare in questo ristorante sulla spiaggia, dove il pescato del giorno detta il menu. Tra gli ottimi fritti il misto di paranza e le acciughe ripiene.

TRATTORIA BARISONE
Via Siracusa 2,
Sestri Ponente (Ge),
tel. 010 6049863
Nella sfilata di piatti di pesce, sempre freschissimo, spiccano anche le acciughe, in carpione e ripiene.

RISTORANTE MOMI
Via per Girola, Blevio (Co),
tel. 3341202327
Non siamo al mare ma su una panoramica terrazza sul lago. Qui la fantasiosa mano dello chef ha inserito nel già ricco menu una versione di acciughe ripiene ispirata al piatto ligure.

> segue da pag. 56

per rilanciarle e riportarle in tavola soprattutto quando abbondano nel loro mare. Durante l'inverno infatti le acciughe vivono in banchi nelle acque profonde mentre nel periodo riproduttivo, in tarda primavera e in estate, migrano verso le coste e per scampare alla voracità dei pesci più grossi, nuotano a sciami verso la superficie assicurando ai pescatori un ricco bottino da cucinare seguendo le mille ricette suggerite dalla tradizione regionale.

Per il ripieno, gusto e fantasia

Si dice "magra come un'acciuga" riferendosi a persona eccessivamente filiforme. In effetti questo pesce ha forma stretta e affusolata, in più la sua polpa è effettivamente magra, contenendo non oltre il 4 % di grassi. Ma, come è noto, le donne liguri in cucina riempiono qualunque cosa; pasta, carne, verdure e, naturalmente, pesce. Così le "magre" acciughe, aperte, rimpolpate con la farcitura, impanate e fritte diventano grasse e opulente, un bocconcino davvero irresistibile. Ma quale ripieno? Un tempo variava secondo il contenuto della dispensa e del frigo, ma soprattutto secondo le disponibilità economiche. Oggi è sicuramente più ricco di ieri e in alcuni casi più creativo, anche se prevalgono formule "di tradizione" che prendono spunto dalla propensione dei liguri a combinare pesce e verdure in una gustosa sintesi di mare e di terra: il ripieno più gettonato prevede un mix di acciughe tritate, pane, lattuga, ma le varianti sono numerose, come si evince dal volume La cucina ligure del Levante (ed. Muzzio) che ne riporta ben sette: la base è la stessa, diverse le verdure utilizzate - non solo lattuga ma anche bietola o scarola - e le erbe aromatiche - prezzemolo, origano o maggiorana; in alcuni casi poi è prevista l'aggiunta di un paio di acciughe salate per un gusto più deciso. Per la cottura due scuole di pensiero: un rapido passaggio nella farina per un fritto impalpabile o la classica impanatura nell'uovo e nel pangrattato per un effetto più croccante.



LA PAROLA ALL'ESPERTO

Alessandro Cadelago, patron chef della Trattoria di Ale, a Genova (tel. 010 460055), risponde alle nostre piccole curiosità sulle acciughe ripiene, uno dei piatti più gettonati del suo locale.
Qualche consiglio per il profano su come riconoscere la freschezza delle acciughe?
Oltre all'aspetto brillante e al gradevole profumo di mare l'acciuga fresca presenta la lisca centrale ben aderente alla polpa, quindi non facile da togliere.
La ricetta tradizionale può subire alcune varianti, secondo le diverse località. Qual è la sua interpretazione?
Mi piace essere fedele alla tradizione ma con qualche tocco personalizzato, soprattutto nel ripieno: per renderlo particolarmente morbido e saporito aggiungo un po' di ricotta e un paio di acciughe salate.
Il ripieno si può preparare anche in anticipo? Al massimo qualche ora prima, perché gli ingredienti sono tutti delicati e deperibili.
Come serve questo piatto, come antipasto o secondo? Se si tratta di una cena di pesce lo porto in tavola come antipasto, altrimenti lo considero una pietanza.
In questo caso cosa propone ai suoi ospiti come contorno? Punto sempre su specialità liguri, per esempio una fetta di polpettone genovese che preparo con patate e fagiolini.

BERE GIUSTO

Le acciughe ripiene alla ligure si giovano di un vino del medesimo territorio, il Rossese di Dolceacqua, che accoglie e gratifica la ricetta con la sua fusione tra il gusto del mare e quello di terra; nel particolare, la versione ottenuta dal vigneto Luvaira della Tenuta Anfosso, proprio in virtù del suo sapore morbido, protegge la fibra del pesce azzurro senza effetti metallici e tiene viva la fragrante bellezza della cottura.



Expo City Events

Dove e quando, gli eventi protagonisti a Milano

Prende il via Expo City Events, un palinsesto di eventi firmato Mondadori che animerà Milano durante i mesi di Expo 2015.

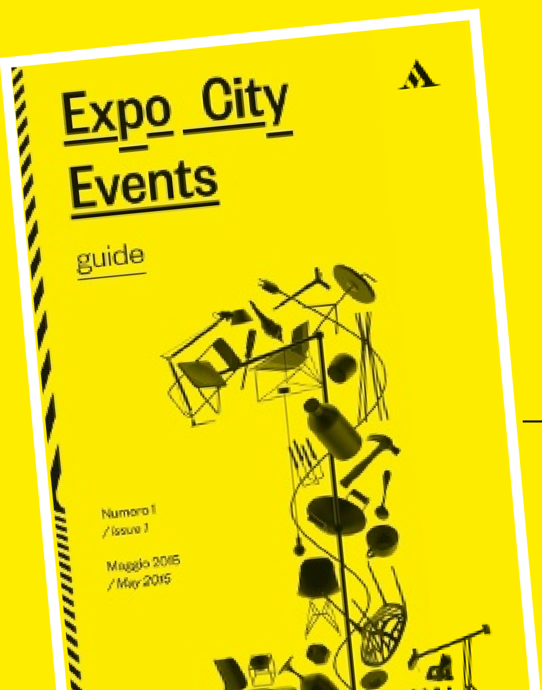
GLI EVENTI DI MAGGIO E GIUGNO

DESIGN MEETS FOOD,
MILANO MEETS THE WORLD
Conversazioni sulla creativitàa cura di INTERNI
Store e Show Room si trasformeranno in luoghi di incontro e performance dove il pubblico potrà incontrare le eccellenze del design e della cultura gastronomica italiana.

1/5 **VALCUCINE** - Mostra Tempting Art
6/5 **MERITALIA** - Giulio Iacchetti, Davide Oldani
7/5 **B&B ITALIA** - Patricia Urquiola, Andrea Berton
7/5 **MOLTENI** - Ferruccio Laviani, Davide Oldani
13/5 **GIORGETTI** - Rossella Pugliatti, Paolo Reina
14/5 **MODULNOVA** - Andrea Castrignano, Moreno Cedroni
15/5 **ZANOTTA** - Manolo de Giorgi, Gianluca Fusto
19/5 **FAB Fiandre Architectural Bureau** - Angelo Maggi, Giuseppe Iannotti e Luca Iaccarino
20/5 **MOLTENI -** Ron Gilad, Ernst Knam
21/5 **SCAVOLINI** - Andrea Rosso, Fratelli Costardi
22/5 **BERLONI** - Marco Fumagalli, Mauro Padula
26/5 **SURCANAPE'** - Andrea Dall'Olio, Christian Milone
27/5 **POLIFORM** - Carlo Colombo, Davide Oldani
28/5 **DEL TONGO** - Prospero Rasulo, Cristiano Tomei
3/6 **VILLEROY & BOCH** The house - Elio Sironi
4/6 **ARPER** - Alberto Lievore, Andrea Berton
11/6 **POLTRONA FRAU** - Michele De Lucchi, Moreno Cedroni
17/6 **FLEXFORM** - Pietro Galimberti, Claudio Sadler
24/6 **KITCHENAID**

LA NUOVA SCUOLA DI CUCINA DI SALE & PEPE
A due passi dal Duomo, uno spazio per sperimentare nuove ricette e piatti gustosi con gli Chef di Sale & Pepe

2/5 **PHILIPS**, Laboratori per bambini Cucina sana, crescita sana
4/5 **PHILIPS**, Showcooking Benessere in cucina
5/5 **DOLCEVITA**, Showcooking
12/5 **GROUPON**, In cucina con le eccellenze
15/5 **MARLENE**, Contest Sfida ai fornelli
22/5 **TESCOMA**, Corsi Picnic-mania



Per sapere dove trovare gratuitamente la guida e conoscere itinerari, approfondimenti, date e orari di tutti gli eventi in programma vai sul sito
www.expocityevents.it

Main sponsor
PHILIPS Saeco

Food partner
PELLINI TOP

CITY EXPO À



Chef Touch



Finora il sistema di cottura sottovuoto era utilizzato esclusivamente nelle attrezzate cucine dei migliori ristoranti. Il metodo, oltre a esaltare le proprietà organolettiche degli alimenti, consente di cucinare in modo sano e gustoso. Inoltre, dà alle pietanze un aspetto molto appetitoso: da vero chef stellato. Oggi, questa esperienza gourmet è fruibile direttamente a casa grazie all'esclusivo sistema Chef Touch di KitchenAid. Da sempre impegnata a trasformare l'atto del cucinare in un'esperienza che connette persone a cibo e design, KitchenAid con Chef Touch consente di cucinare Sous Vide esaltando sapori e proprietà degli alimenti. È un vero sistema all-in-one composto da una Macchina per il Sottovuoto, che serve per conservare i cibi attraverso la tecnica Sous Vide, un Forno a Vapore per cuocere e scaldare gli alimenti e un Abbattitore di Temperatura per congelarli e raffreddarli rapidamente. Il funzionamento integrato di queste tre componenti permette di ottenere facilmente risultati sorprendenti.







Basta mettere l'alimento fresco preferito – carne, pesce o verdura – all'interno di un sacchetto per il sottovuoto, scegliere se aromatizzarlo o condirlo, e sigillarlo con la Macchina per il sottovuoto. Successivamente, può essere cotto all'interno del Forno a Vapore. Ed ecco che comodamente a casa vostra potrete gustare e offrire ai vostri commensali piatti deliziosi, sani e naturali. Oppure, grazie all'Abbattitore di Temperatura potrete conservali nel frigorifero o nel congelatore e gustarli in un secondo momento.



Sana, gustosa, leggera

La cucina "Sous Vide" è un metodo esclusivo di cottura sottovuoto, a bassa temperatura, il cui segreto risiede nell'unione di alimenti freschi con i loro condimenti, chiusi sottovuoto e cotti a vapore in apposite buste, testate e completamente sicure. In questo modo, si preservano tutte le vitamine, i minerali e l'umidità naturale dei cibi, mantenendone intatti sapore, consistenza e colore. Rispetto a una tradizionale cottura in forno, la carne, ad esempio, trattiene fino al 42% in più di acqua con questo metodo, la verdura e la frutta ne conservano tra l'89% e il 77% in più: questo vuol dire cibi più teneri e succulenti.

KitchenAid®



Lunch BOX

QUANDO LA PAUSA PRANZO DIVENTA UN APPUNTAMENTO GOLOSO EN PLAIN AIR. CON CINQUE MENU VELOCI, SANI, DETOX, GOURMAND...

A cura di Monica Pilotto, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Patrizia Cantoni, scelta delle bevande di Sandro Sangiorgi

Sgabello e sedia Orissa, tovaglietta CoinCasa, thermos e posate Monbento, borsa per lunch box Valira, contenitore nero con coperchio inox EvaSolo. Indirizzi a pagina 6



Central park

SIDRO DI MELE
I pesci di queste ricette richiedono un sidro di mele secco e frizzante naturale.

CHEESE CAKE AI MIRTILLI
(per 2 persone)
In una padellina saltate per 2-3 minuti 25 g di mirtilli con 1 cucchiaio colmo di zucchero; unite altri 50 g di mirtilli, cuocete per 1 minuto ancora e togliete dal fuoco. Frullate 60 g di biscotti tipo Digestive e mescolateli con 20 g di burro fuso. Suddividete l'impasto in 2 barattoli, livellatelo con un cucchiaino e fatelo raffreddare in frigorifero. Mescolate con le fruste elettriche 125 g di crema di formaggio spalmabile con 25 g di zucchero a velo e 70 g di yogurt; quando il composto sarà soffice, suddividetelo nei barattoli e riponeteli in frigo. Prima di servire aggiungete i mirtilli.

HAMBURGER DI SALMONE
(per 2 persone)
Frullate 400 g di polpa di salmone con 1 cucchiaio raso di salsa tartara; unite 1 cucchiaio di prezzemolo e 1 di aneto tritati, sale e pepe. Mescolate bene, formate 2 hamburger e cuoceteli in padella con un filo d'olio 2-3 minuti per lato. Farcite i burger buns con gli hamburger, la salsa tartara, gli spinacini freschi e gli anelli di cipolla rossa.

POLPETTE DI GRANCHIO CON SALSA THOUSAND ISLANDS
(per 2 persone)
Frullate 8 cracker (tipo Tuc) finché si polverizzano; versateli in una ciotola e unite 1 piccolo uovo, 1 cucchiaio di senape, 1 di maionese, 1 pizzico di paprica, sale, pepe e 450 g di polpa di granchio ben asciutta e sbriciolata. Mescolate dolcemente. Con le mani umide formate delle crocchette di 3,5 cm circa di diametro e doratele in padella 3-4 minuti per lato. Preparate la salsa mescolando 150 ml di maionese con 2 cucchiai di ketchup, 1 cucchiaino di cetriolini sottaceto tritati finemente e una spruzzata di Tabasco.



MELA E RIBES
Fragrante e speziato, Provenza merita la densa tenerezza di un succo di mela e ribes nero.

INSALATA DI LATTUGA, ARANCE, OLIVE E PISELLI
(per 2 persone)
Lavate e asciugate 1 cuore di lattuga, spezzettate le foglie con le mani e riunitele in una ciotola con 2 arance pelate al vivo e tagliate a pezzi, 1 cucchiaio colmo di olive nere denocciolate e 2 cucchiai di pisellini freschi crudi. Condite con olio extravergine emulsionato con succo d'arancia, aceto di mele, sale, pepe ed erba cipollina.

BRIOCHE AI CEREALI CON ROBIOLA
(per 2 persone)
Lavorate 160 g di robiola con 1 cucchiaio di erbe miste tritate (prezzemolo, maggiorana, basilico), 2 cucchiai d'olio extravergine, sale e pepe. Tagliate a metà due brioche ai cereali e farcitele con la robiola, 2 fette di prosciutto crudo e qualche fogliolina di insalata novella.

PANZEROTTINI ALLE PRUGNE
(per 4 persone)
Tagliate a cubetti 100 g di polpa di prugne e mescolatela con 1 cucchiaio di zucchero e 1 di farina di mandorle. Con un coppapasta di 9 cm di diametro ritagliate 10/12 dischi da un rotolo di pasta brisée, farciteli con 1 cucchiaino di composta di prugne e chiudeteli a panzerotto. Allineateli su una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli in forno a 180° per 20 minuti. Lasciateli raffreddare, poi spolverizzateli di zucchero a velo.

Gluten free

MOUSSE DI YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO E MANDORLE
(per 2 persone)
Mescolate 200 g di yogurt magro con 1 cucchiaio di sciroppo d'agave e 200 g di frutti di bosco misti (lamponi, mirtilli, ribes, more...) schiacciandoli mentre li mescolate. Suddividete la mousse in 2 contenitori. Saltate in padella, senza condimento, una manciata di mandorle a lamelle e quando sono dorate distribuitele sulla mousse.

FINTA FRITTATINA DI CECI AI DATTERINI E PINOLI
(per 2 persone)
In una ciotola stemperate 75 g di farina di ceci con 110 g di acqua tiepida; unite 1 cucchiaino di sale, 1/2 di curcuma, 1 di erba cipollina tritata, 1 manciata di pinoli e 100 g di pomodori datterini a spicchi. Scaldate un filo d'olio extravergine in una padella antiaderente e versatevi la pastella. Cuocete la "frittata" a fuoco moderato per circa 3 minuti, quindi fatela scivolare su un piatto lasciando sotto la parte cotta. Ungete nuovamente la padella e rovesciatevi la frittata facendola cuocere altri 3 minuti sull'altro lato. Togliete dal fuoco, lasciatela raffreddare e tagliatela a spicchi.

INSALATA DI QUINOA AL TIMO
(per 2 persone)
Mettete in una pentola 1 bicchiere di quinoa e 2 di acqua; salate, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 10 minuti a pentola coperta. Togliete dal fuoco e fate riposare 5 minuti. Tagliate a cubetti una zucchina, 1 carota, 1 piccolo peperone giallo e saltateli in padella per 2 minuti con 4 cucchiai d'olio extravergine e qualche fogliolina di timo. Salate e pepate. Sbollentate 1 pomodoro ramato, privatelo della pelle e dei semi, tagliatelo a cubetti e unitelo alle verdure. Mescolate la quinoa con le verdure e, a piacere, unite un filo d'olio crudo, sale, pepe e foglie di timo.

ACQUA, CETRIOLO E MENTA
In 1 litro d'acqua lasciate macerare per 2 ore 1/2 cetriolo a fette e qualche fogliolina di menta. Servite con ghiaccio. In alternativa sceglete un succo d'uva, zenzero e lemongrass.



Contenitori Monbento, bottiglietta Zak!Design, tessuto Cargo, panca Orissa. Nella pagina a sinistra: borsa, ciotole, contenitori, posate, vassoio, tovaglietta di Rice. Indirizzi a pagina 6

Mediterraneo



VINO DELL'ETNA
Il Rosso di Verzella servito fresco assiste la varietà mediterranea degli ingredienti.

POLPETTINE DI MELANZANE AL PECORINO
(per 4 persone)
Tagliate a metà per il lungo 2 melanzane, coprite la parte tagliata con l'alluminio e trasferitele in forno a 200° per 20-25 minuti. Lasciatele raffreddare, strizzatele per eliminare l'acqua in eccesso e frullate la polpa. Mescolatela con 1 tuorlo, 80 g di pecorino grattugiato, 1 mazzetto di basilico tritato e 40/50 g di pangrattato o quanto serve per far diventare l'impasto asciutto e sodo. Formate delle polpette un po' schiacciate, infarinatele e friggetele in olio di semi di arachidi.

MELONE CON MOUSSE DI RICOTTA AL MIELE DI TIMO
(per 2 persone)
Lavorate con una frusta 160 g di ricotta vaccina con 2 cucchiai di miele di timo e 1 pizzico di cannella in polvere fino a ottenere un composto cremoso. Tagliate a cubotti la polpa di 1/2 melone e servitela con la ricotta spolverizzata con qualche fogliolina di timo.

FRISELLE CON INSALATA EOLIANA
(per 2 persone)
Tagliate a spicchi 8 pomodori datterini e mescolateli con 1 cucchiaio di capperi dissalati, 4 olive verdi a filetti, 4 alici sott'olio a pezzetti, 1/2 cipolla rossa di Tropea a fettine, origano, poco sale, olio extravergine e aceto di vino rosso. Bagnate le friselle, conditele con l'insalata e profumatele con foglie di basilico fresco.

Amarcord

ERBAZZONE
(per 4 persone)
Impastate 200 g di farina con 100 g di acqua tiepida, 15 g d'olio e 1 pizzico di sale. Avvolgete l'impasto nella pellicola e trasferitelo in frigo per 30 minuti. Saltate in padella 500 g di bietole con un dito d'acqua, scolatele, strizzatele e tritatele. Nella stessa padella scaldate 4 cucchiai d'olio con 1 spicchio d'aglio, rosolatevi 1 cipollotto e 40 g di pancetta tritati per 5-6 minuti. Unite le bietole, cuocete per altri 4-5 minuti, salate, pepate ed eliminate l'aglio. Incorporate 100 g di parmigiano grattugiato. Ricavate dall'impasto due sfoglie sottili rettangolari, una più grande dell'altra. Con la più grande rivestite una teglia unta d'olio di circa cm 20x30. Versatevi la farcia e copritela con la seconda sfoglia. Sigillate i bordi, spennellate d'olio e bucate la superficie. Infornate a 200° per 30 minuti circa.

SUSHI DI PIADINA CON NUTELLA, BANANA E SALSA DI LAMPONI
(per 2 persone)
Frullate 100 g di lamponi con 1 cucchiaio di zucchero. Spalmate di Nutella 1 piadina sottile e arrotolatela attorno a 1 banana. Tagliate il cilindro di piadina a rondelle spesse circa 2-3 cm, ottime da gustare con la salsa di lamponi. Guarnite con altri lamponi interi.

TIGELLINE CON MORTADELLA, STRACCHINO E LATTUGA
(per 2 persone)
Spalmate 2 tigelle con 50 g di stracchino ciascuna e farcitele con 1 fetta sottile di mortadella. Lavate e asciugate delle foglioline di lattuga prese dal cuore e unitele alla farcitura. Quindi accoppiatele con altre 2 tigelle e legatele insieme con un filo di rafia naturale.



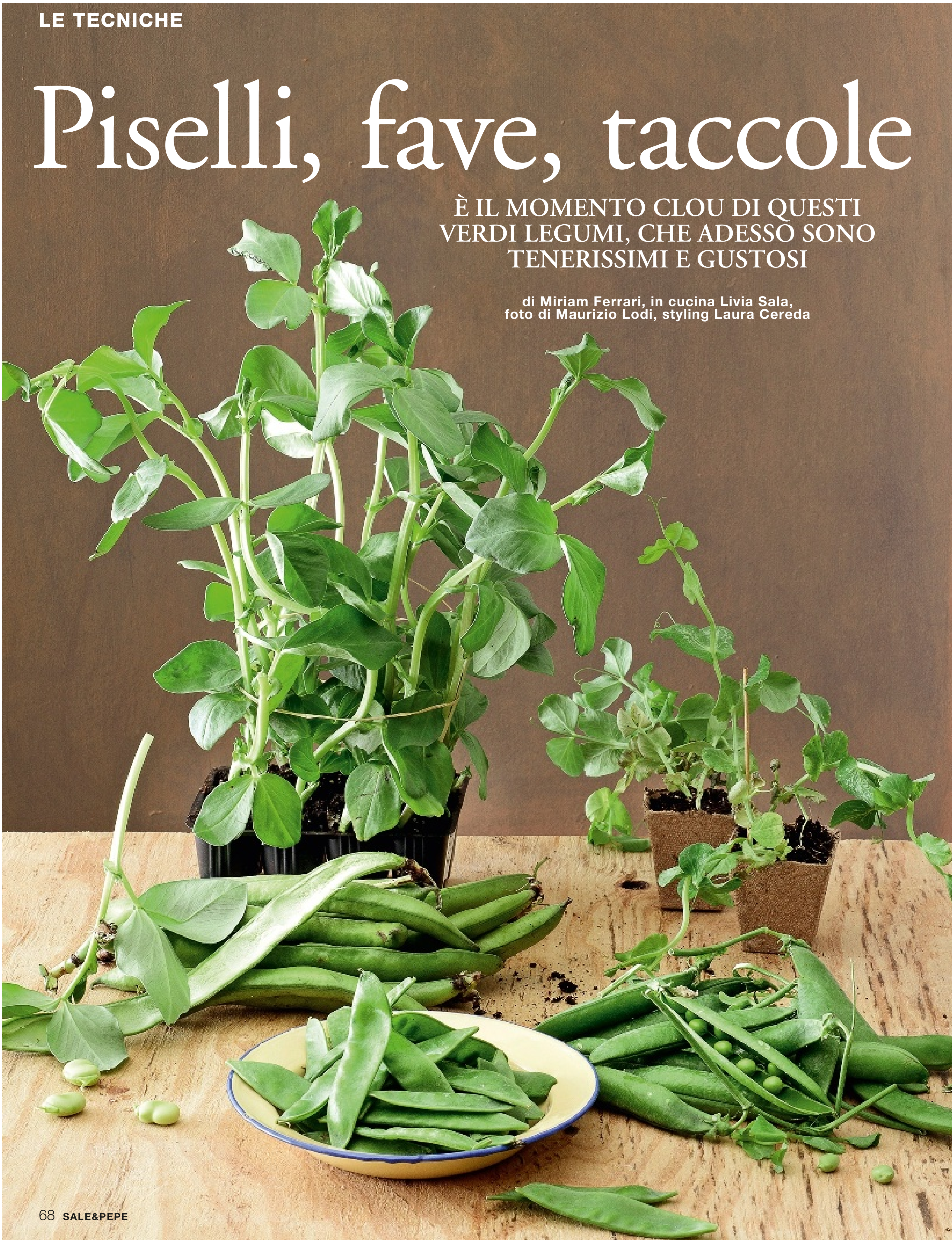
BIRRA PALE ALE
L'amaricante birra americana Sierra Nevada contrasta la godibile grassezza del menu.

Tovagliette e cuscino CoinCasa, contenitori Monbento, bicchiere Bormioli Rocco. Nella pagina a sinistra, contenitori Tupperware e Monbento. Indirizzi a pagina 6

Piselli, fave, taccole

È IL MOMENTO CLOU DI QUESTI VERDI LEGUMI, CHE ADESSO SONO TENERISSIMI E GUSTOSI

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling Laura Cereda









TRIS DI BACCELLI

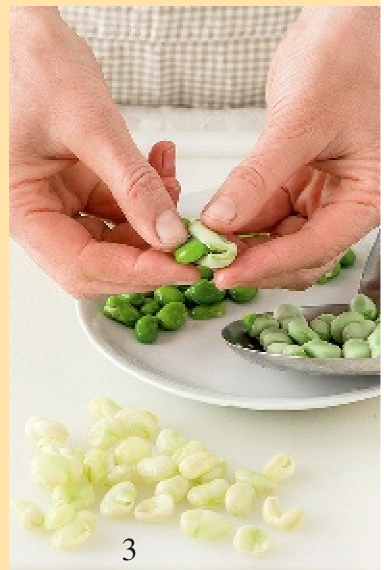
- **1** Piselli. Sono i baccelli verdi di una pianta rampicante; contengono fino a una decina di semi tondeggianti, dolci e succosi in primavera e all'inizio dell'estate, subito dopo la raccolta.
- **2** Fave. I loro baccelli, più lunghi di quelli dei piselli, contengono semi a forma di rene, di dimensioni diverse secondo le varietà. Appena raccolti sono ottimi anche crudi.
- **3** Taccole. Si chiamano anche piselli mangiatutto: infatti si consumano intere perché hanno semi piccolissimi e baccelli teneri.

FAVE: VIA LA PELLICINA

Dopo aver aperto il baccello, fate scorrere il pollice da un'estremità all'altra in modo da staccare i semi (foto 1). Tuffate le fave in acqua in ebollizione leggermente salata, fate riprendere il bollore e scolatele dopo pochi secondi (foto 2). Mentre sono ancora calde schiacciatele leggermente per far uscire il seme dalla pellicina che lo avvolge.













TACCOLE: TAGLI DA CHEF

Con l'aiuto di un coltellino spuntate le taccole (foto 1). Eliminate l'eventuale filo tirandolo e facendolo scorrere verso il basso (foto 2); per individuarlo facilmente potete spezzare il baccello. Secondo la ricetta, potete tagliare le taccole in più pezzi, incidendole in obliquo, "a becco di flauto" come dicono gli chef, oppure a filetti (foto 3).





BRUSCHETTE DI FAVE AL SALAME

● **1** Immergete 300 g di fave in acqua bollente, sgocciolatele, privatele della pellicina e lessatele per circa 10 minuti. Raccoglietele nel mixer (conservatene alcune intere) con 5-6 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio di pecorino e di pinoli, sale e peperoncino. Frullate, versando olio a filo, fino a ottenere una crema. ● **2** Stendete uno strato di crema di fave su 4 fette di pane tostato, coprite con fettine di salame, ancora crema di fave, scaglie di pecorino e pepe nero; guarnite con le fave tenute da parte.

CREMA DI PISELLI CON RISO E GAMBERI

● **1** Cuocete a vapore 150 g di riso Basmati, scolatelo e lasciatelo raffreddare. Lessate 200 g di piselli sgranati, scolateli, tenetene da parte 2 cucchiai e passate gli altri al setaccio. Cuocete nella stessa acqua 16 code di gambero. Diluite il passato di piselli con un po' del brodo ottenuto, salate e amalgamate 2 cucchiai di panna fresca. ● **2** Distribuite la crema di piselli in 4 coppette, coprite con uno strato di riso, condite con un filo di olio e completate con i gamberi, i piselli tenuti da parte e qualche rametto di menta.









TACCOLE, PATATINE E PANCETTA

● **1** Spuntate 200 g di taccole; pelate e tagliate a metà 150 g di patatine novelle. Rosolate in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio 100 g di bacon a cubetti, unite le patate e rosolatele per 5 minuti, quindi aggiungete le taccole pulite e tagliate a pezzi obliqui.
● **2** Salate, pepate, bagnate con 1/2 bicchiere di vino bianco, lasciate evaporare, versate poco brodo e proseguite la cottura, a recipiente coperto e a fuoco basso, per circa 10 minuti, finché taccole e patatine risultano morbide ma ancora croccanti.

DOSI DELLE RICETTE PER 4 PERSONE

UN SALTO NEL PASSATO

Pochi alimenti come le fave sono stati oggetto nel tempo di altalenanti fortune, controversie e pareri contrastanti. Già citate da Omero nell'Iliade, in Grecia erano tanto comuni da venir usate, divise in chiare e scure, come schede per le elezioni dei magistrati. Pitagora, il primo importante vegetariano dell'Occidente, le proibiva ai discepoli perché le macchie scure sui fiori della pianta delle fave erano considerate segni infernali; Aristotele ne consigliava invece il consumo. I Romani ne facevano grande uso, tant'è vero che una delle famiglie più importanti della storia di Roma, i Fabi, ha preso il nome proprio dalla fava (in latino faba). Nell'epoca imperiale la fava venne però un po' snobbata dai ricchi che la consumavano solo per curiosità, mentre era considerata alimento importante dalle classi povere. La sua fortuna come cibo di sopravvivenza continuò nel Medioevo e solo nel Cinquecento il suo consumo subì un forte calo dovuto alla diffusione di un nuovo legume, il fagiolo, importato dall'America.



Nella pagina accanto pentole e padelle TVS e miniper Braun Indirizzi a pagina 6

NEL PROSSIMO NUMERO: I FAGIOLINI



100% VEGETALE

Una linea di originali bontà per chi ama il sano appetito
e vuole riempire di gusto e natura ogni giorno della settimana.
E anche di più!

BIFFI 100% VEGETALE.
La Natura ci ispira.

www.BiffiMilano1852.it

Biffi® Milano 1852



Assistenti tuttofare

BASTA UN CLICK E LA CENA È SERVITA! I NUOVI ROBOT TRITANO, MESCOLANO, IMPASTANO, SOFFRIGGONO E CUOCIONO. ANCHE AL VAPORE

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

● **1** Basta sfiorare il pannello di controllo e scegliere le impostazioni di cottura: 6 programmi automatici per realizzare qualunque piatto, compresa la cottura al vapore, e modalità manuale per ricette personalizzate. Completo di 5 accessori e ricettario (Cuisine Companion di Moulinex, 699,90 €). ● **2** In argento metallizzato il food processor che cuoce, impasta, sbatte, trita e miscela; dotato di display LCD, funzione tritaghiaccio e tritacarne (Cook & Mix di Clatronic, 350 €). ● **3** Ricette gourmet pronte in un attimo, senza pericolo di sbagliare, con il rivoluzionario cook processor dalle linee vintage: un solo elettrodomestico dotato di 6 funzioni di cottura automatiche, infinite funzioni manuali, 9 accessori, ricettario e App di ricette sempre aggiornate (Artisan di KitchenAid, 999 €). Indirizzi a pagina 6

Cucinare in casa è un piacere antico, al quale spesso si è costretti a rinunciare per mancanza di tempo o per stanchezza. Per evitare di cedere alla tentazione del cibo precotto e non diventare schiavi del toast o della minestra in busta, i robot da cucina di terza generazione sono la soluzione vincente: compatti, resistenti, facili da pulire e da assemblare, racchiudono in un'unica macchina le funzionalità di tanti piccoli elettrodomestici.

> segue a pag. 74

> *segue da pag. 73*

Ideali per gli spazi ridotti o da portare in vacanza, in campeggio o in camper, rendono quasi superflua la presenza delle pentole e del fornello: infatti tritano, frullano, sminuzzano, sbattono, grattugiano, spremono, montano la panna e la maionese, impastano pane, pizza e addirittura il panettone, e sono dotati di trafile per pasta, salsicce e biscotti. Alcuni preparano anche gli omogeneizzati e, grazie alle comode ciotole termiche, li mantengono tiepidi fino all'ora della pappa.

Con il perfezionamento delle tecnologie, poi, la funzione-cottura si è evoluta: tradizionale o a induzione, a lame ferme o in movimento a seconda delle ricette e della necessità, s'imposta facilmente su display digitali ermetici che in alcuni robot si possono toccare (cosa che avviene spesso in cucina) anche con le mani bagnate. Non solo: nei capienti boccali (fino a 5 litri e mezzo) in metallo anallergico, i nuovi food processor lessano, friggono, stufano (anche per 3 ore) brasati e stracotti senza farli bruciare, e preparano da soli risotti dalla mantecatura perfetta. E per i cultori dei cibi morbidi, ci sono anche i tuttofare "specializzati" in granite, smoothies e frappé da gustare nella stagione estiva, oltre che in zuppe e vellutate che, una volta cotte, vengono tenute al caldo grazie a un apposito programma.

● **1** Garantisce un'alimentazione sana e gustosa l'apparecchio multifunzione che cuoce, anche al vapore, direttamente nel bicchiere in acciaio inox zuppe, vellutate, minestre e salse fino a 4 porzioni. Dispone di 8 programmi, mantiene il cibo in caldo e, per l'estate, prepara frullati, frappé e freschissime granite (Soup & Blend di Russel Hobbs, € 90). ● **2** Prepara e cuoce tutti i tipi di cibo ed è dotato di un esclusivo sistema di cottura a induzione integrato nella base; il motore per il movimento planetario ha una potenza di 1500 W, sul display digitale si imposta temperatura di cottura e si programa il timer per i tempi di preparazione. Tra i numerosi accessori in dotazione c'è anche il cestello per la cottura al vapore (Cooking Chef di Kenwood, 1.200 €). ● **3** Questo robot da cucina ha un boccale in acciaio inox esente da nichel, display Led illuminato con timer, 7 livelli di temperatura, 10 velocità, accessorio per cottura al vapore, bilancia elettronica; inoltre cucina anche a lame ferme così da non rovinare polpette, costolette di agnello, cosce di pollo... (ThermoChef, 998 €). Indirizzi a pagina 6

1

2

3




Selezioniamo
da italiani.
Piu di 150 formaggi DOP, IGP e locali
selezionati con cura direttamente
dal produttore.
Pam
PANORAMA
PASSIONE PER IL FRESCO.

Nuova

LA SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

*Dove i talenti si esprimono,
le passioni si realizzano, i gusti si incontrano*

La nuova Scuola di Cucina di Sale e Pepe è il luogo dove la passione per la cucina prende vita! Nella centrale Piazza Diaz a Milano, a pochi passi dal Duomo, Sale&pepe e Ca'puccino interpretano il meglio della cucina italiana in un ambiente accogliente ed esclusivo, che riflette la qualità e il gusto del food&design made in Italy.
Scopri i corsi su **www.scuoladicucina.it**



Corsi di cucina
PER ADULTI

CORSI MONOTEMATICI. Lezioni attive su diverse tipologie di piatti, ingredienti e menu per tutte le occasioni. Per imparare e scoprire tutti i segreti in cucina.

CORSI A PIÙ LEZIONI. Percorsi attivi dedicati ai più gustosi temi gastronomici che permetteranno un viaggio a 360° tra ricette, tecniche e trucchi da veri chef.

Corsi di cucina
PER BAMBINI

SOLO BAMBINI. Un'avventura del gusto che stimola la fantasia da vivere e assaporare in compagnia di tanti nuovi amici.

A QUATTRO MANI. Un'esperienza entusiasmante che coinvolge i piccoli cuochi insieme a papà e mamme: un modo divertente per crescere insieme.

Per tutti kit omaggio con grembiule, ricettario e notebook.

Ti aspettiamo in Piazza Diaz 5.
Per info vai su **www.scuoladicucina.it** *oppure*
chiama il numero **02.75423300** *ore 10-12 e 16-18*

Puoi pagare il tuo corso sul sito o direttamente in sede

la Scuola di Cucina
sale&pepe

IN COLLABORAZIONE CON

ca' puccino · Arclinea · NEFF

SPONSOR UFFICIALI

PHILIPS · Emilia Zaini Cioccolato dal 1913 · Insal'arte · Saeco · Virgilio · Sambonet · Chi Ni



RIVESTIMENTI RESISTENTI, TEST E CONTROLLI, RICERCA E INNOVAZIONE. LA NOSTRA RICETTA PER GARANTIRTI UN'ALIMENTAZIONE SEMPRE SANA E SICURA.



Da 140 anni le nostre pentole made in Italy accompagnano in cucina intere generazioni di famiglie, garantendo performance straordinarie grazie a una filiera di produzione italiana controllata in ogni fase. A questa storia centenaria, affianchiamo uno sguardo sempre rivolto verso il futuro. Come dimostra PROTECTION BASE, frutto di un processo brevettato che raddoppia la durata dell'antiaderenza nel tempo, come certificato dai test di laboratorio. PROTECTION BASE: uno scudo per la tua salute. **www.moneta.it**

- **Produzione made in Italy ecosostenibile**
- **5 anni di garanzia**
- **Scudo brevettato contro l'usura del tempo**
- **Doppia resistenza e durata dell'antiaderenza**

moneta LA SALUTE IN PUGNO

.made in italy.

Stampo fiorito

LA NOTA ELEGANTE DELLE PEONIE SULLA VIVACITÀ DELLE CILIEGIE CREA UN ORIGINALE CETROTAVOLA DI INIZIO ESTATE

a cura di Alessandro Gnocchi, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni









PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 stampo da budino ovale da 7 dl circa di capacità - 1/2 spugna per fioristi - 300 g di ciliegie chiare - 4 peonie rosa - qualche infiorescenza di echeveria - 1 mazzetto di stillgrass - nastro adesivo di carta

● **1** Suddividete gli stillgrass in tre mazzetti e, con ciascuno di questi, formate un cerchio chiudendolo con il nastro adesivo. Posizionate i cerchi di stillgrass in verticale lungo le pareti dello stampo (lasciando libero un lato) e fissateli sul fondo con il nastro. Bagnate la spugna immergendola in un catino o in un lavello pieno d'acqua; se necessario, tagliatela in misura mantenendo la forma rettangolare, poi posizionatela al centro dello stampo.
● **2** Sistemate alcune ciliegie tra la spugna e il bordo dell'involucro in modo da riempire gli spazi vuoti. Accorciate i gambi delle peonie ed eliminate le foglie, poi infilate i fiori nella spugna alternandoli alle infiorescenze di echeveria.
● **3** Riempite ogni spazio vuoto tra i fiori con le ciliegie rimaste facendo in modo che i frutti siano ben visibili.



Chicchi di gusto

FREGOLA, BULGUR E CUSCUS: I TRADIZIONALI GRANELLI DI SEMOLA INTERPRETANO IN CHIAVE MODERNA PIATTI VERAMENTE ORIGINALI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/ Studio XL, styling Studio Salaris

Tavolo 100 Fa, tovagliolo Libeco, ciotolina Madame Gioia. Nella pagina a destra, Tovagliolo Madame Gioia, sedia Atelier Bellinzona. Indirizzi a pagina 6





Sformatini di fregola alla parmigiana di zucchine,
pag. 86



Teglia di bulgur, patate e cozze, pag. 86

CRUDAIOLA DI FREGOLA CON ASPARAGI, MENTA E CAPPERINI FRITTI

PER 4 PERSONE
300 g di fregola - 200 g di asparagi - 200 g di pomodorini ciliegia - menta - 50 g di capperi sotto sale - 2 spicchi d'aglio - 1 limone non trattato - brodo vegetale - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private gli asparagi della parte terminale più dura, lavateli e affettateli il più finemente possibile. Trasferiteli in una ciotola con il succo e la scorza grattugiata del limone, qualche foglia di menta tritata, gli spicchi d'aglio tagliati a metà, sbucciati e privati del germoglio, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale una macinata di pepe, mescolate bene e lasciate marinare gli asparagi per 30 minuti.
● **2** Intanto lessate la fregola per 10 minuti in abbondante brodo poi scolatela, passatela un momento sotto l'acqua fredda, riscolatela bene, conditela subito con 2 cucchiai di olio e mescolatela in una terrina con i pomodorini tagliati a metà e gli asparagi con la loro marinata privata degli spicchi di aglio, sale e pepe.
● **3** Lavate velocemente i capperi in modo da privarli del sale, asciugateli molto bene poi friggeteli per qualche istante insieme a qualche foglia di menta in un pentolino con l'olio rimasto ben caldo; scolateli e trasferiteli su carta assorbente.
● **4** Distribuite la crudaiola di fregola preparata nei piatti e completate con i capperi e le foglie di menta fritti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **395 cal/porzione**



Tavolo 100 Fa, piatto Ceramiche Milesi, tovagliolo Libeco. Nella pagina a sinistra: tovagliolo Madame Gioia, tavolo 100 FA. Indirizzi a pagina 6

Raccontano di terre lontane e tradizioni culinarie diverse, quella mediorientale per il cuscus e il bulgur, e quella sarda per la fregola, ma queste tre varietà di granella di semola stanno vivendo una seconda giovinezza. Non a caso, la ricetta che ha vinto l'ultima edizione del Cous Cous Fest, la manifestazione internazionale dedicata a questo cereale che si tiene ogni anno a San Vito Lo Capo, nel Trapanese, è firmata da due chef italiani, Andrea Provenzani e Giuseppe Salmeri. Perché al pari dei suoi "fratelli", questi preziosi chicchi sono entrati a pieno titolo nella cucina occidentale, che li ha interpretati in una chiave più contemporanea. "Siamo abituati a considerarli un accompagnamento alla pietanza", racconta Andrea Provenzani, chef del ristorante "Il Liberty" di Milano. "In realtà si prestano a essere parte integrante del piatto. Il cuscus, per esempio, è un ingrediente neutro e molto versatile: basta usare qualche accorgimento nella cottura perché i chicchi assumano una consistenza diversa, da utilizzare nelle varianti dolce o salata. Per renderlo più croccante, è sufficiente

> segue a pag. 84



Piatto Ceramiche Milesi, forchetta Madame Gioia, tovagliolo Libeco.
Nella pagina a destra: piatti Virginia Casa, tovagliolo Madame Gioia.
Indirizzi a pagina 6

CUSCUS CON GUACAMOLE E MAZZANCOLLE

PER 4 PERSONE
320 g di cuscus precotto - 1 avocado maturo e sodo (circa 300 g) - 2 grossi pomodori ramati - 2 cipollotti freschi - 3 lime - 4 grosse mazzancolle - erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - 1 peperoncino

● **1** Mettete il cuscus in una ciotola, versatevi sopra 2 dl di acqua bollente salata, 2 cucchiai di olio e lasciatelo gonfiare per 20 minuti mescolandolo spesso con una forchetta.
● **2** Sgusciate le mazzancolle, privatele del filino nero contenuto nel dorso poi incidetele leggermente sulla parte inferiore in modo da aprirle. Trasferitele in una ciotola con il succo di 2 lime, l'erba cipollina e un pizzico di sale.
● **3** Lavate e tagliate i pomodori a dadini, private i cipollotti delle radici e della parte più verde e tritateli. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo, sbucciatelo, tagliatelo a dadini e bagnateli subito con il succo di 1/2 lime.
● **4** Riunite gli ingredienti in una ciotola, salateli, unite 2 cucchiai di olio, il peperoncino lavato e tagliato ad anellini, il cuscus e mescolate delicatamente.
● **5** Appoggiate un coppapasta sopra un piatto, distribuitevi all'interno 1/4 del cuscus preparato, premetelo leggermente con il dorso di un cucchiaio, sfilate il coppapasta e ripetete le stesse operazioni per le altre tre porzioni.
● **6** Scolate le mazzancolle dalla marinata e cuocetele per 2-3 minuti su una griglia o bistecchiera ben calda. Suddividetele sulle tartare e completate con le fettine del mezzo lime rimasto e un filo di olio.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **585 cal/porzione**

> segue da pag. 83

scottarlo appena e farlo saltare in padella; basta condirlo con un brodo non troppo bollente per mantenerlo morbido, ma fragrante", spiega Provenzani. La fregola o "fregula" nasce dall'incontro tra la semola di grano duro e l'acqua, lavorate per ottenere piccole sfere irregolari che poi vengono tostate. "Oggi viene proposta nella versione asciutta, ma in origine era utilizzata per arricchire una minestra "povera" a base di brodo di pecora e verdure", racconta Roberto Petza, chef del ristorante S'aposentu di Siddi, nel Cagliaritano. "In realtà il particolare sapore di grano che gli deriva dalla tostatura rende questo cereale perfetto da abbinare alle verdure, dal primo all'antipasto" continua lo chef. Un gusto deciso, con una nota rustica data dal frumento integrale, lo regalano al palato anche i chicchi di bulgur. "La consistenza irregolare e la perfetta tenuta al dente", continua Petza, "ne fanno il partner ideale di pesci e crostacei, anche nella versione al gratin".



Maxi crocchette
di cuscus e spinacini con
salsa di yogurt, pag. 86



SFORMATINI DI FREGOLA ALLA PARMIGIANA DI ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
150 g di fregola - 3 grosse zucchine tonde - 400 g di polpa di pomodoro - 150 g di scamorza - basilico - 1 cipolla - 3 dl di brodo vegetale - 1/2 cucchiaino di zucchero - olio di semi di arachide - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

● **1** Sbucciate e tritate la cipolla, fatela leggermente dorare in una casseruola con 4 cucchiai di olio extravergine, la polpa di pomodoro, lo zucchero, un pizzico di sale e peperoncino, e proseguite la cottura per 5 minuti.
● **2** Aggiungete al sugo il brodo caldo, portate a ebollizione, unite la fregola e portatela a cottura (circa 10-12 minuti). Aggiungete una manciata abbondante di foglie di basilico e spegnete il fuoco.
● **3** Intanto lavate le zucchine, tagliatele a dischi sottili e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno dorati, scolateli, appoggiateli su carta assorbente da cucina e salateli; grattugiate grossolanamente la scamorza.
● **4** Ungete di olio extravergine 4 quadrati di carta da forno. Sistemate ognuno in uno stampino o in un coppapasta abbastanza grande per contenere i dischi di zucchina, disponetene uno sul fondo, salatelo, distribuitevi sopra uno strato di fregola al pomodoro e la scamorza. Ripetete le stesse operazioni fino a terminare gli ingredienti, infine chiudete la carta in modo da formare dei cartocci.
● **5** Infornate gli sformatini a 200° per 15 minuti poi aprite i fagottini e completate la cottura sotto il grill del forno per 5 minuti. Serviteli appena tiepidi.

FACILE
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 30 minuti ● 370 cal/porzione



TEGLIA DI BULGUR, PATATE E COZZE

PER 4 PERSONE
170 g di bulgur - 1,5 kg di cozze già pulite - 300 g di pomodorini datterini - 200 g di patate - 1 cipolla- prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 30 g di grana grattugiato - 20 g di mollica di pane - 0,5 dl di vino bianco - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Cuocete il bulgur in abbondante brodo bollente per circa 20 minuti mescolandolo spesso, poi scolatelo e conditelo subito con 2 cucchiai di olio.
● **2** Sciacquate le cozze, trasferitele in un largo tegame, unite il vino, coprite e fatele aprire a fuoco vivace; quindi scolatele con un mestolo forato tenendo da parte il liquido di cottura; poi private 2/3 dei molluschi delle valve e l'altro terzo solo della valva vuota.
● **3** Sbucciate le patate, affettatele e scottatele per 5 minuti in acqua bollente e poi scolatele. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, lavate e tagliate a metà i pomodorini, tritate il prezzemolo, sbucciate e private del germoglio l'aglio e schiacciatelo con l'apposito attrezzino.
● **4** Ungete di olio una teglia, distribuitevi sul fondo uno strato di cipolle, le patate con un poco di sale e un cucchiaio di grana poi le cozze sgusciate e un po' del trito di prezzemolo e dell'aglio, la metà dei pomodori, sale, pepe e il bulgur. Terminate con i pomodori rimasti, le cozze con il guscio e il restante trito di prezzemolo e aglio.
● **5** Irrorate il tutto con 2-3 cucchiai di olio e 1,2 dl circa del liquido di cottura delle cozze filtrato, coprite la pirofila con un foglio di alluminio e infornate a 220° per 20 minuti; poi eliminate l'alluminio e spolverizzate con la mollica di pane sbriciolata e mescolata al grana rimasto e proseguite la cottura per 10 minuti. Fate intiepidire e servite.

FACILE
● Preparazione 45 minuti ● Cottura 30 minuti ● 450 cal/porzione



MAXI CROCCHETTE DI CUSCUS E SPINACINI CON SALSA DI YOGURT

PER 4 PERSONE
100 g di cuscus precotto - 150 g di spinacini novelli - 250 g di patate - 1 cipollotto - 4 pomodorini ciliegia - 150 g di yogurt greco - 1 cucchiaio di pepe verde in salamoia - 60 g di burro - finocchietto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le patate e lessatele ancora con la buccia. Intanto trasferite il cuscus in una ciotola, versatevi sopra 1,3 dl di acqua bollente salata e 1 cucchiaio di olio, e lasciatelo gonfiare mescolandolo spesso con una forchetta.
● **2** Private il cipollotto delle radici e della parte più verde, tritatelo e fatelo rosolare in un tegame con 20 g di burro; unite gli spinacini lavati e cuoceteli a fuoco vivace per 2-3 minuti, salateli, pepateli, fateli intiepidire e poi tritateli.
● **3** Sbucciate le patate ancora calde, passatele allo schiacciapatate facendo cadere la purea nella ciotola con il cuscus, unite gli spinacini, sale, pepe e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo e fate intiepidire.
● **4** Suddividete il composto in 4 grosse crocchette leggermente appiattite sul fondo, sistematele su una placca foderata con carta da forno imburrata, appoggiate sopra ogni crocchetta 1 pomodorino ciliegia lavato, poi ungete le crocchette con il restante burro fuso e infornate a 220° per 10-15 minuti.
● **5** Mescolate lo yogurt in una ciotola con il pepe verde ben scolato e tritato, del finocchietto tagliuzzato, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Servite le crocchette tiepide accompagnate con la salsa di yogurt preparata.

FACILE
● Preparazione 50 minuti ● Cottura 25 minuti ● 335 cal/porzione



FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

Chicchi (di)vini

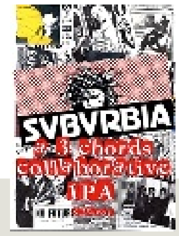
FREGOLA, CUSCUS E BULGUR SI MIMETIZZANO NELLE RICETTE. PER LORO SONO INDICATI VINI BIANCHI O ROSATI. ROSSI SOLO SU SUGHI DI CARNE

Di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

BIANCHI AROMATICI O ROSATI

La regola dell'accostamento con la pasta, il riso e la polenta non può essere applicata a fregola, cuscus e bulgur. I tradizionali carboidrati della cucina italiana tendono a rimanere ben distinti dal condimento che li accompagna e, anche quando sono più coinvolti dalla consistenza di salse e cremolature, mantengono quel potere di diluizione che ci porta a preferire un vino più leggero rispetto a quello scelto sul sugo consumato da solo. L'esempio di scuola è il brasato al Barbaresco: con i suoi frammenti potremmo condire un piatto di tajerin, ma a quel punto il Barbaresco sarebbe eccessivo, meglio un Nebbiolo, magari ottenuto nel medesimo territorio.
Fregola cuscus e bulgur si mimetizzano di più nelle ricette, diventano parte di una scelta gastronomica, non diluiscono il gusto dei sughi ma quasi lo arricchiscono. Il bulgur è il più incisivo, perché ha la dotazione del grano integrale spezzato e rilascia nella ricetta sapidità e sostanza. Usato nelle ricette vegetariane di stampo primaverile richiede vini bianchi aromatici come il Sylvaner e il Müller Thurgau altoatesini. Se il bulgur accompagna una ricetta di pesce in bianco optiamo per un Albana di Romagna; quando si tratta di un brodetto reso più denso dalla presenza del pomodoro, funziona meglio un Rosato pugliese del territorio tra Castel del Monte e Gioia del Colle. Il cuscus dona un'intonazione morbida, al limite della dolcezza, per questo diverse ricette prevedono il peperoncino o un'altra spezia piccante. L'equilibrio tra rotondità e pungenza è custodito da vini altrettanto armonici e di vivo carattere: un Grillo o un Catarratto di Marsala quando si tratta dei sughi di pesce, un Aglianico irpino su quelli di carne, un Frascati o una birra Pale Ale su quelli a base vegetale. La fregola appare più neutra, ma è solo un'impressione superficiale: alla distanza dona spessore alla materia accompagnata, come accade alle arselle nella ricetta di stretta consuetudine sarda da sposare con un intenso Vermentino gallurese, o agli asparagi e pomodorini profumati alla menta da abbinare a un sidro di pere.









SIDRO IRLANDESE DI PERE MAGNERS

Distribuito da G.M.A., Pompei (NA), 081 5369600; 0,568 l, da 6 €.
La continuità tra il profumo franco e il sapore asciutto di questo sidro di pere lo rende meno stucchevole. La versione dell'irlandese Magners, nota anche per il sidro di mele, condivide la freschezza della crudaiola e gratifica la tattile tenerezza della fregola (pag. 83).

BIRRA SUBURBIA

Fabbrica della Birra Perugia, Pontenuovo di Torgiano (PG), 075 9888096; 0,33 l, 6 €.
La Fabbrica Perugia interpreta con successo numerosi stili birrari, da quelli tradizionali ad alta fermentazione a quelli che esaltano le qualità di alcuni ingredienti dal forte contenuto territoriale, come il malto e il luppolo. La Suburbia è un'amaricante India Pale Ale, meravigliosa sulla soffice fragranza delle crocchette (pag. 86).

MUNIR CATARRATTO

Cooperativa Valdibella, Camporeale (PA), 0924 1915820; 8,50 €.
Il Catarratto è il prodotto di punta di questa cooperativa dell'agro di Camporeale che unisce etica e naturalità. Equilibrato e versatile, il Munir protegge la delicatezza della fregola alle zucchine e gestisce con disinvoltura la complessa fusione esotica e marina del cuscus con guacamole, lime e mazzancolle (pag. 86 e pag. 84).

ROSATO DEL SALENTO

Rosa del Golfo, Alezio (LE), 0833 281045; 8 €.
È il più celebre dei rosati di questo angolo dello Ionio pugliese. Ottenuto da Negramaro e Malvasia Nera, mette a disposizione il suo fervore e l'energia della terra salentina per accostarsi alla munifica ricchezza della teglia e alla sapida carnosità delle melanzane (pag. 86 e pag. 86).



Peperoncino

CAMPIONE DI PICCANTEZZA, L'UMILE "DIAVULILLO", MEGLIO NOTO NEL RESTO DEL MONDO COME CHILI, APPASSIONA I PALATI PIÙ ARDENTI E ARRICCHISCE INFINITE RICETTE

a cura di Silvia Bombelli, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia

Molti milioni di persone lo consumano ogni giorno, lo mettono in ogni pietanza e non potrebbero mai fare a meno della sua piccante presenza. Il Capsicum rosso, che il mondo chiama "chili" e noi chiamiamo "peperoncino", è sbarcato in Europa dopo la scoperta del Nuovo Mondo e, a differenza di tante costosissime spezie, ha dato a tutti la possibilità di rendere stuzzicanti anche i cibi più umili. Anche per questo ha trovato nell'Italia meridionale la miglior fortuna, meritandosi nomi affettuosi e maliziosi come diavulillo, diavulicchio, pipidigno, cancariello, frangisella. Nelle cucine del nostro Sud, e soprattutto in Abruzzo, ha dato smalto a ricette notissime, come la gagliarda pasta "ojo, ajo e peperoncino". Per le sue spiccate doti conservanti è entrato anche nei salumi e nei sott'oli, eppure per secoli non è riuscito che eccezionalmente a risalire la penisola. Da alcuni decenni è apprezzato anche al Centro Nord, complici le deliziose ricette delle cucine mediorientali e nordafricane che abbiamo imparato a gustare. Ma non tutti i palati si sono convertiti alla sua accesa presenza per certi versi subdola, visto che il grado di piccantezza del peperoncino non è prevedibile: spesso non è abbastanza "incendiario" come certi suoi fan lo vorrebbero e a volte stupisce per il troppo ardore intimidendo i palati delicati. Che sia a cornetto o a ciliegina, fresco o secco, in polvere,

> *segue a pag. 91*



Sorbetto di melone con peperoncino candito,
pag. 90

Piattino Chantal Delorme.
Nella pagina a fianco: ciotola Enrica Negri. Indirizzi a pagina 6

SORBETTO DI MELONE CON PEPERONCINO CANDITO

PER 4 PERSONE
1 melone da circa 600 g - 200 g di zucchero - 1 peperoncino rosso

● **1** Lavate il melone, tagliatelo a metà, eliminate i semi, riducetelo a spicchi e eliminate la scorza. Tagliatelo a tocchetti, frullatelo nel mixer fino a ottenere una purea.
● **2** Versate 4 dl di acqua in una casseruola con lo zucchero e portate a ebollizione. Unite il peperoncino mondato, privato dei semi e dei filamenti interni e tagliato a striscioline. Cuocete per 10 minuti, Scolatelo e trasferitelo sulla gratella.
● **3** Unite lo sciroppo freddo alla polpa di melone frullata e fate gelare in freezer per 4 ore mescolando ogni 30 minuti. Servite il sorbetto in coppe e completate il peperoncino candito. Se vi piace potete servire il sorbetto disposto sopra a cubetti di melone.

FACILE
● Preparazione 10 minuti+ il riposo ● Cottura 12 minuti ● 215 cal/porzione



Frittini con acciughe e peperoncino

FRITTINI CON ACCIUGHE E PEPERONCINO

PER 4 PERSONE
250 g di pasta da pane - 20 filetti di acciuga sott'olio - 3 peperoncini piccanti rossi - farina bianca per la lavorazione - olio di semi di arachide

● **1** Mondate i peperoncini, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni e tagliateli a striscioline sottili. Scolate i filetti di acciuga dall'olio di conservazione, stendeteli su più fogli di carta da cucina e asciugateli per eliminare l'olio in eccesso.
● **2** Disponete il panetto di pasta da pane sul piano di lavoro infarinato, schiacciatelo leggermente in modo da ottenere un rettangolo spesso circa 2 cm e tagliatelo a fette larghe 1 cm.
● **3** Tagliate ogni fetta in due parti, allungate la pasta tirandola con le mani, disponete al centro un filetto di acciuga e una strisciolina di peperoncino. Arrotolate la pasta a chiocciola racchiudendo il ripieno. Disponete man mano le rondelle preparate su un foglio di carta da forno e lasciatele lievitare per 30 minuti. Friggetela in abbondante olio ben caldo, 1 minuto circa per lato, finché la pasta sarà dorata. Scolate i frittini, disponeteli su carta da cucina per assorbire l'olio e servite.

FACILE
● Preparazione 15 minuti+ il riposo ● Cottura 7-8 minuti ● 345 cal/porzione

TORTA SALATA CON BUFALA, PEPERONI E OLIVE

PER 6 PERSONE
250 g di farina - 120 g di burro - 2 tuorli - 40 g di patè di olive taggiasche - 2 peperoni rossi - 2 peperoni gialli - 250 g di mozzarella di bufala - 1 peperoncino piccante rosso - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - sale

● **1** Abbrustolite i peperoni sotto il grill del forno (per circa 20 minuti rigirandoli), lasciateli raffreddare, pelateli, eliminate semi e filamenti e tagliateli a tocchetti. Conditeli con 2 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio schiacciato, poco sale e qualche foglia di basilico. Eliminate il picciolo del peperoncino, tagliatelo per 1/3 a fettine sottili, eliminate semi e filamenti dalla parte restante e tagliatela a pezzetti. Frullate nel mixer la farina, il burro e una presa di sale finché si formerà un composto a briciole. Unite i dadini di peperoncino, i tuorli e frullate per qualche secondo.
● **2** Avvolgete la pasta ottenuta in un foglio di pellicola per alimenti e lasciatela riposare per 30 minuti in frigorifero. Stendetela in una sfoglia rotonda dello spessore di 2-3 mm. e trasferitela in uno stampo da crostata del diametro di 22 centimetri. Eliminate la pasta eccedente, spennellate il bordo con poca acqua e fate aderire le fettine al bordo.
● **2** Rivestite la pasta con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, riempitelo con fagioli secchi e cuocete la base in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Lasciate raffreddare, spalmate sul fondo il patè di olive e riempite la frolla con i peperoni (dopo aver eliminato l'aglio), la mozzarella tagliata a pezzi e il basilico rimasto.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 40 minuti ● 485 cal/porzione

> *segue da pag. 89*

sott'olio o in salsa, il suo vivificante apporto è benvenuto. Mettetene un pezzetto nel brodo: sarà più gustoso e digeribile; rende interessanti le conserve di melanzane, carciofini, cipolle appena scottati e messi in vaso sott'olio. Nei sughi al pomodoro, nei pesci al forno o nelle carni in umido porta una nota particolare e unica. E il bello è che, nelle giuste dosi, non si mescola né sovrasta il sapore dei cibi, ma li esalta, stimolando gusto e olfatto.

D'estate mettete qualche peperoncino fresco in frigo o fatene una collana infilandoli su un grosso filo con un ago da lana. Fateli asciugare al sole e all'aria. Una volta essiccati, potete usarli così, spezzandoli o macinandoli, ogni volta che occorre dare più vigore a un piatto.

Torta salata con bufala, peperoni e olive, pag. 90



Tavolo in ferro di 100Fa. Nella pagina a fianco: piatto di Alessi Caltagirone. Indirizzi pagina 6

SALE&PEPE COLLECTION

GRIGLIATA: L'OCCASIONE PER RITROVARSI FRA AMICI

Grandi classici e proposte originali da cuocere a fuoco vivo



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

DAL 20 GIUGNO
A SOLO
€ 4,90*
IN PIÙ
DA COLLEZIONARE

Una bella giornata di sole e tanta voglia di amici. Appena ci si ritrova, inizia il rito: marinare la carne o il pesce, accendere il fuoco, mettere qualcosa a cuocere poi chiamare tutti a raccolta per gustare il piatto fragrante. La sorpresa è scoprire il sapore originale di una marinata agli agrumi, della salsa tartara o bernese fatta in casa, di un pomodoro all'olio d'erbe e, alla fine, di un dessert a base di pesche grigliate con sciroppo d'orzata. È facile cuocere alla griglia, ma per un buon risultato bisogna conoscerne tutti i segreti.

sale&pepe

MONDADORI

FOOD FREE STYLE

Il sito di Elisa è piccante (**foodfreestyle.com**), nel senso che non annoia mai ed capace di emozionare a ogni click. È nato da un'idea sua e del suo amico Christian. In rete e in cucina lei è conosciuta come Allison, instancabile esploratrice di sapori, ingredienti e abbinamenti. Nelle sue ricette il peperoncino trova gli utilizzi più fantasiosi.



PEPERONCINO VERDE

Valentina il peperoncino lo ha messo persino nell'header del blog (**ilpeperoncino verde.blogspot.it**). Per lei cucinare è esprimere la creatività in modo semplice e spontaneo, senza fermarsi mai. A chi deve la passione per i fornelli? Alla nonna Giulia, alla quale il sito si ispira spesso e volentieri.





Cook chily peppers

IL PEPERONCINO PIACE ON E OFF LINE E TANTI BLOG LO USANO COME INGREDIENTE PERSINO NEL LORO LOGO

di Barbara Roncarolo



BLOG AL PEPERONCINO

Quello di Pamela (**blog alpeperoncino.blogspot.it**) è uno di quelli che rispondono ancora alla definizione classica di foodblog. Si tratta cioè di uno spazio dove le storie di vita si intrecciano indissolubilmente con le ricette. Il peperoncino, nemmeno a dirlo, è tra gli ingredienti protagonisti.

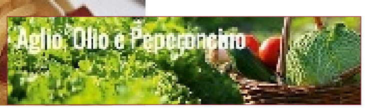


BALUDELICIOUS

Il peperoncino per Barbara è tra gli elementi che meglio contribuiscono alla personalità di una ricetta. «La cucina, qualsiasi essa sia, deve essere passione, amore e rispetto» questa è il pensiero di Barbara che trova espressione in **balu delicious.blogspot.it**, con ricette vegan e crudiste raccontate con cura e in dettaglio.







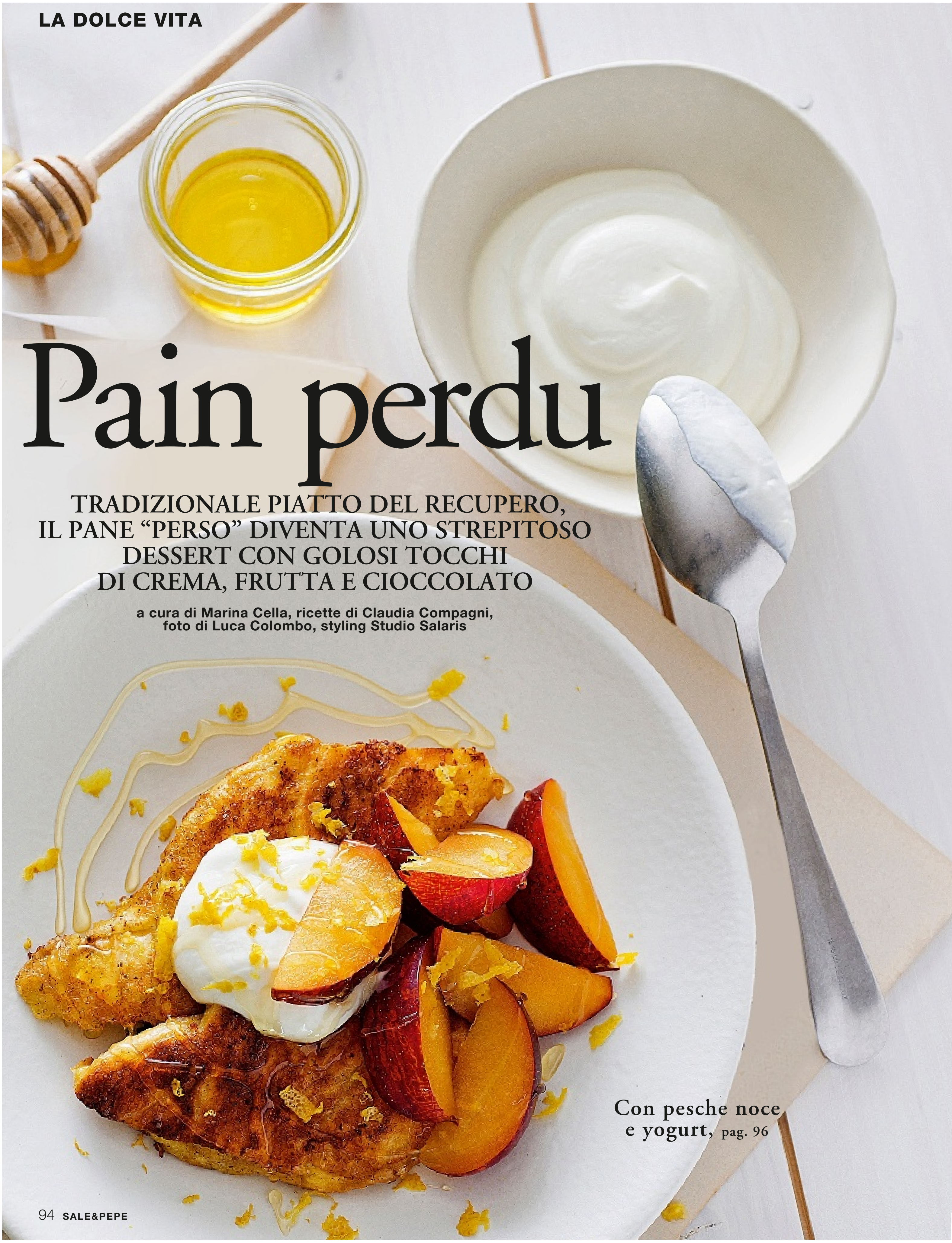
AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Eleonora è americana e vive a Roma, il suo blog ha un nome emblematico **aglioolioepeperoncino.com.** Oltre ai classici spaghetti che si preparano anche all'ultimo minuto, sul suo sito si trovano preparazioni tipiche italiane: dalle orecchiette alle cime di rapa, dalle arancine alla panzanella. Il sito è punto di riferimento per gli stranieri che amano la cucina italiana.



CHEW TOWN

Un tempo Amanda era cantante dell'Opera, adesso per lei (**chewtown.com**) le stesse melodie sono di ispirazione ai fornelli. È australiana, di Sidney, ma la sua storia culinaria, come molte, parte dalla mamma. Italiana. Non è un caso che i suoi piatti si ispirino alla nostra tradizione e che il peperoncino sia ben presente.



Pain perdu

TRADIZIONALE PIATTO DEL RECUPERO, IL PANE "PERSO" DIVENTA UNO STREPITOSO DESSERT CON GOLOSI TOCCHI DI CREMA, FRUTTA E CIOCCOLATO

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo, styling Studio Salaris

Con pesche noce e yogurt, pag. 96

CLUB SANDWICH CON CREMA ALLA VANIGLIA E FRAGOLE

PER 4 PERSONE
12 fette di pane a cassetta - 4 uova - 7,5 dl di latte - 300 g di fragole - 3 tuorli - 35 g di farina - 80 g di zucchero- 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo - 40 g di burro

1 Con le fruste elettriche montate i tuorli con 60 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, unite la farina e mescolate. Aggiungete i semini contenuti nel baccello di vaniglia e versate a filo 5 dl di latte intiepidito. Trasferite il tutto in una casseruola e cuocete la crema pasticcera su fiamma bassa per 6-7 minuti fino a che si addensa.
2 Eliminate la crosta dalle fette di pane, disponete al centro di 6 fette la crema pasticcera e coprite con le 6 fette rimaste. Sbattete le uova, il latte e lo zucchero rimanenti in una terrina, immergetevi i sandwich preparati lasciandoli a bagno per qualche secondo in modo che il pane si imbeva bene.
3 Scolate i sandwich e friggeteli in una grossa padella antiaderente con il burro spumeggiante, 2 minuti circa per lato fino a che sono dorati. Scolateli su carta assorbente e tagliateli a metà. Infilzatene 3 spicchi alla volta con un lungo spiedino di legno, terminate con una fragola e spolverizzate di zucchero a velo. Servite con le fragole rimaste a parte.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** **Cottura 15 minuti** ● **450 cal/porzione**



Nella pagina accanto: piatti Ceramiche Milesi. Indirizzi a pag.6



Christophe Michalak, chef pâtissier di uno degli alberghi più lussuosi di Parigi, il Plaza Athénée, propone un delizioso pain brioche leggermente tostato con vaniglia di Tahiti, poi passato in padella con zucchero caramellato. E pensare che il pain perdu (letteralmente pane perso) nasce come dolce povero, per riutilizzare il pane raffermo, un alimento così prezioso che era quasi un sacrilegio buttare. Nella simbologia cristiana rappresenta il corpo di Cristo mentre nel mondo contadino è un gesto comune baciare il pane in segno di amore e di rispetto. Se l'origine del pain perdu è incerta (un dolce simile con il miele esisteva già in epoca romana, citato nel *De re coquinaria* di Apicius), la ricetta base è comune a molti Paesi: dalla Francia, considerata la depositaria, alla Gran Bretagna e gli Stati Uniti, dove lo chiamano French toast e lo preparano anche in versione salata; fino alla Spagna, al Portogallo e al Canada. Il pane raffermo viene imbevuto in un mix di uova sbattute, latte e zucchero e poi passato in padella con il burro (o cotto in forno). Spolverizzato di zucchero, si serve per colazione, per la merenda dei bambini, o come dessert. Ogni Paese ha le sue varianti: c'è chi lo aromatizza con vaniglia, cannella, fiori d'arancia, chi sostituisce lo zucchero bianco con quello scuro o con sciroppo d'acero (Canada), chi lo arricchische con miele (Spagna) o cointreau o lo serve flambé. Riportato alla ribalta dagli chef, oggi il pain perdu figura nei menu dei grandi ristoranti, declinato in golose rivisitazioni. Al posto del pane raffermo, si usa pane a cassetta, pain brioche, croissant, pain d'épices, panettone. Per insaporire spezie, cioccolato, frutta secca. E per il tocco finale, frutta fresca, crema inglese o chantilly, gelato.

con la consulenza degli chef Tugdual Debéthune e Ronald Hernandez e di Alexandra Beauvais del Centre Culinaire Contemporain di Rennes (centreculinaire.com)



PAIN PERDU CON PESCHE NOCE E YOGURT GRECO

PER 4 PERSONE
4 fette di pane al latte - 3 uova - 2,5 dl di latte - 100 g di yogurt greco - 60 g di zucchero - 1 limone non trattato - 3 pesche noce - 2 cucchiai di miele - 30 g di burro - un pizzico sale

● **1** Sgusciate le uova in una terrina larga, unite lo zucchero, il latte e il sale e sbattete gli ingredienti con una forchetta per amalgamarli.
● **2** Lavate le pesche noce, asciugatele e tagliatele a spicchi. Lavate anche il limone, asciugatelo e grattugiate la scorza con una grattugia a fori grossi.
● **3** Immergete le fette di pane nella miscela di latte e uova e lasciate che si imbevano.
● **4** Nel frattempo fate sciogliere il burro in una grossa padella antiaderente. Poi scolate le fette di pane e friggetele nel burro su fiamma vivace 2 minuti per lato, fino a che diventano dorate. Scolatele, trasferitele nei piatti e servitele subito versandovi sopra lo yogurt, il miele, le pesche e la scorza di limone.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 5 minuti ● 350 cal/porzione

Piatti Ceramiche Milesi. Nella pagina accanto: piatti Bitossi Home, bicchiere Muji. Indirizzi a pagina 6

BAGUETTE AL CIOCCOLATO E MANDORLE CON GELATO

PER 4 PERSONE
1 baguette - 40 g di cioccolato fondente - 3 uova - 2,5 dl di latte di mandorle non zuccherato - 2 cucchiai di miele di acacia - 100 g di gelato di crema - 30 g di mandorle a lamelle - 30 g di burro - un pizzico di sale

● **1** Dividete la baguette in 4 parti con tagli in sbieco e tagliate ogni parte a metà nel senso dello spessore. Riducete il cioccolato in 4 porzioni uguali e spezzettatele.
● **2** Tostate le mandorle in una padella antiaderente dal fondo spesso. Rompete le uova in una terrina con il sale e sbattetele con il miele fino a che si è sciolto. Versate il latte di mandorle e amalgamate gli ingredienti.
● **3** Immergete 4 fette di pane nel composto di latte e uova e lasciate che si imbevano. Scolatele, disponete su 2 fette una porzione di cioccolato, copritele con le altre 2 e premete leggermente. Ripetete il pasaggio con le fette rimaste e friggete i pain perdu nel burro spumeggiante 2 minuti circa per lato. Serviteli subito con il gelato e le mandorle tostate.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 5 minuti ● 405 cal/porzione











PUDDING CON PERE CARAMELLATE E UVETTA

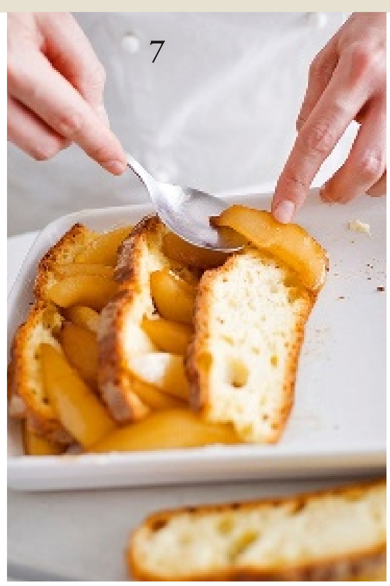
PER 8 PERSONE
4 pere estive - 1 limone - 400 g di pane casereccio - 2 uova - 1/2 litro di latte - 100 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 50 g di uvetta - 2 cucchiai di Cognac - 80 g di burro - sale

● **1** Lavate le pere e sbucciatele con un pelapatate. ● **2** Tagliate a metà le pere, privatele del torsolo aiutandovi con uno scavino rotondo, riducetele a spicchietti e irrorateli con il succo del limone perché non anneriscano. ● **3** Sciogliete 40 g di burro in una padella antiaderente, unite le pere e 20 g di zucchero e cuocetele su fiamma vivace per 4-5 minuti fino a che sono dorate. Versate il Cognac, lasciatelo leggermente evaporare, spegnete, levate le pere e tenete da parte il fondo di cottura. ● **4** Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida per 10 minuti. Tagliate il pane a fette di circa 1 cm di spessore. ● **5** Sgusciate le uova in una grossa ciotola, unite i semini contenuti nel baccello di vaniglia, lo zucchero rimasto, un pizzico di sale e sbattete gli ingredienti con una frusta. Versate a filo il latte e mescolate. ● **6** Versate il fondo di cottura tenuto da parte nella pastella di uova e latte. ● **7** Disponete le fette di pane in una pirofila di 20x26 cm leggermente imburrata, alternandole con le fettine di pera. Scolate bene l'uvetta e distribuitela sul dolce. ● **8** Versatevi sopra il composto di uova e latte e fate riposare il pudding per 20 minuti. Distribuite sulla superficie il burro rimasto e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Servite il pudding tiepido o freddo.

FACILE ● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 320 cal/porzione









Tavolo 100FA.
Indirizzi a pagina 6





PANE SOFFIATO AL FORNO CON PINOLI E SPEZIE

PER 8 PERSONE
400 g di pane all'uva - 500 g di ricotta - 4 uova - 2,5 dl di latte - 50 g di zucchero - 1/2 cucchiaino ciascuno di cannella, zenzero e noce moscata in polvere - 40 g di pinoli - un pizzico di sale

● **1** Mettete i pinoli a bagno in acqua fredda. Tagliate il pane all'uva a dadini. Sgusciate 2 uova in una terrina, versate il latte, le spezie e il sale, mescolate e immergetevi il pane fino a che ha assorbito tutto il liquido.
● **2** Trasferitei dadini di pane in una teglia di 24x18 cm rivestita con carta da forno e compattateli sul fondo. Con un paio di fruste elettriche montate le uova rimaste con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
● **3** Amalgamate la preparazione con la ricotta lavorata con una spatola e versatela sulla base di pane. Cospargete con i pinoli scolati e asciugati e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lasciate intiepidire il dolce e servite a piacere con un pizzico di cannella.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **335 cal/porzione**

TORTA AL PEPE ROSA CON YOGURT E LAMPONI

PER 6 PERSONE
150 g di pane raffermo ai cereali - 3 uova - 120 g di zucchero di canna - 1/2 litro di latte - 2,5 dl di panna fresca - 60 g di zucchero a velo - 250 g di lamponi - 1/2 cucchiaino di grani di pepe rosa - un pizzico di sale

● **1** Tagliate il pane a pezzettini, riuniteli in una terrina con il latte intiepidito e lasciateli a bagno fino a quando diventano morbidi e hanno assorbito tutto il latte.
● **2** Sbattete le uova con lo zucchero, il pepe rosa sbriciolato e il sale, versateli sul pane e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Trasferite il composto in uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro rivestito con carta da forno e cuocete la torta in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.
● **3** Lasciatela raffreddare e trasferitela sul piatto da portata. Montate la panna con 40 g di zucchero a velo, disponetela sulla torta e completate con i lamponi e lo zucchero a velo rimasto.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 400 cal/porzione



Alzata Asa Selection, fondo 100FA. Nella pagina accanto: tessuti Dedar Home
Indirizzi a pagina 6

Tartellette con albicocche al peperoncino

CROCCANTI E FRAGRANTI, SOTTO LA CUPOLA DI FRUTTA NASCONDONO UNA CREMA FRESCA E PICCANTINA. E, A SORPRESA, GLUTEN FREE

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 12 TARTELLETTE
per la pasta frolla: 70 g farina di mais macinata fine (fioretto) - 100 g di farina di riso - 75 g di burro - 75 g di zucchero a velo - 1 pizzico di bicarbonato - 2 tuorli grandi
per la farcitura: 200 g di albicocche - 1 pizzico di peperoncino in polvere - 65 ml di panna fresca - 250 ml di latte - 2 tuorli - 20 g di amido di mais - 65 g di zucchero canna - 50 g di zucchero semolato
per la guarnizione: 60 g di mandorle a filetti - 20 g di zucchero semolato - 1 pizzico di peperoncino in polvere

● **1** Per la frolla: mescolate le farine e il bicarbonato, disponete la miscela a fontana, unite il burro freddo a pezzetti e impastate tutto fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungete lo zucchero a velo, formate di nuovo la fontana, disponete i tuorli al centro e lavorate la pasta finché sarà omogenea. Avvolgetela con pellicola e tenetela in frigo per 1 ora.
● **2** Per la farcitura: sbattete i tuorli e lo zucchero di canna in una ciotola a bagnomaria. Incorporate l'amido di mais setacciato e, a filo, anche il latte e la panna. Quindi unite il peperoncino e cuocete finché la crema avrà raggiunto 80° o si sarà addensata. Mettetela in frigo a rapprendere. ● **3** Intanto, cuocete le albicocche intere (non sbucciate) con 50 ml di acqua e lo zucchero semolato per 15 minuti dal momento dell'ebollizione. Lasciatele raffreddare nello sciroppo, quindi sgocciolatele, tagliatele a metà, privatele dei noccioli e riducetene metà a dadini. ● **4** Togliete la frolla dal frigo, stendetela con il matterello e, con un coppapasta di 12 cm di diametro, ricavatene 12 dischi. Disponeteli in altrettanti stampini di 6 cm di diametro in modo che si crei un bordo alto circa 3 cm. Punzecchiate il fondo delle tartellette con una forchetta, copritele con un disco di carta da forno e riempitele di fagioli secchi. Cuocetele in forno a 160° per 15 minuti. Eliminate la carta e i fagioli e lasciate raffreddare. ● **5** Per la guarnizione, portate a ebollizione 15 ml d'acqua in una padellina antiaderente con lo zucchero e il peperoncino, unite le mandorle e fate caramellare per 5 minuti. Disponete il composto su carta da forno e lasciatelo asciugare. ● **6** Riempite le tartellette prima con la dadolata di albicocche e poi con la crema. Coprite ognuna con mezza albicocca e rifinite disponendo lungo il bordo di crema le mandorle caramellate.

FACILE ● **Preparazione: 35 minuti + riposo** ● **Cottura: 45 minuti**

ISPIRAZIONE GIAPPO
Per dare un tocco particolare a queste tartellette **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) ha preso spunto da una conserva giapponese, le albicocche sotto sciroppo iodato (al sale), che però ha voluto proporre in versione dolce. Per la pasta frolla ha usato farina di mais fine (il cosiddetto fioretto) mescolata a quella di riso in modo da renderla particolarmente fragrante e croccante. Per la crema della farcitura ha optato, invece, per l'amido di mais che, rispetto alla farina di frumento, ha un maggiore potere addensante e un sapore neutro che esalta quello degli altri componenti. Grazie all'utilizzo di ingredienti senza glutine, queste squisite tartellette di gusto piccantino sono adatte anche ai celiaci e a tutti coloro che hanno sviluppato un'intolleranza verso questa sostanza.







SALE&PEPE SHOPPING
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



LATTERIA MERANO
Latteria Merano presenta Vitamin Drink senza lattosio Bella Vita Free: l'unico preparato con latte fresco dell'Alto Adige e arricchito con Vitamina B6 e Vitamina D, ideale per uno spuntino fresco e leggero.



SAMMONTANA LE DELIZIE
Le Delizie Sammontana sono una linea di gelati dai gusti ricercati: Panna Cotta, Caffè 100% Arabica, Stracciatella, Creme Caramel e, novità 2015, Mascarpone variegato ai frutti di bosco e il golosissimo Gianduia.



"DANNATA" DEL GRUPPO TOGNI
"Dannata", la birra della linea Le Donne del Gruppo Togni, è una birra ambrata, prodotta con metodo artigianale ad alta fermentazione, non pastorizzata e non filtrata, con fermentazione in bottiglia. Da abbinare con carni bianche, fritture di pesce, formaggi e salumi a media stagionatura, carni rosse alla griglia.



DELICIUS
La qualità dei prodotti Delicius è garantita da un processo produttivo che mixa tradizione, innovazione ed eco-sostenibilità. La nuova confezione di Alici in PET, a perfetta barriera all'ossigeno, mette in risalto sia le caratteristiche delle materie prime che la sapiente cura nelle lavorazioni.



GERMINAL BIO SENZA LIEVITO
I nuovi prodotti bio senza lievito del Gruppo MangiarsanoGerminal sono studiati per chi ha specifiche intolleranze alimentari, ma adatti a tutti coloro che desiderano seguire un'alimentazione più sana.



YOGURT HERAKLES STUFFER
L'azienda altoatesina Stuffer lancia sul mercato una nuova gamma di yogurt completamente senza grassi, ispirata al classico yogurt "greco". Quattro referenze gustose e leggere: Herakles Yogurt Bianco, alla Fragola, alla Pesca e alla Ciliegia.



ESPERANTO CIÙ CIÙ
Montepulciano e cabernet, vinificati in purezza, giungono a voi dopo ventiquattro mesi di invecchiamento, di cui almeno dodici in bottiglia e prima in barriques di rovere. Così nasce Esperanto Offida DOC Rosso dell'azienda agricola Ciù Ciù.



LINEA MONOFLORA MIELIZIA
Mielizia, brand di Conapi, presenta tre nuovi mieli monoflora "Noi Apicoltori"- Acacia, Eucalipto e Sulla - proposti in una rivoluzionaria confezione di carta e PLA 100% compostabile, ovvero che può essere gettata nell'organico.



FORMAGGIO STELVIO DOP
Il Formaggio Stelvio DOP di Mila è un formaggio stagionato tradizionale a base di latte dei masi di montagna dell'Alto Adige, lavorato entro 48 ore dalla raccolta. La stagionatura ha una durata di almeno 62 giorni e dona al prodotto un aroma forte e speziato.

Aglio di Voghiera

ODOROSO MA GENTILE, È UNA DELLE VARIETÀ PIÙ DOLCI. COLTIVATA DA SECOLI NELLA PIANURA FERRARESE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, Bere giusto di Sandro Sangiorgi



Se il mondo si divide tra chi ama l'aglio e chi lo detesta, c'è una varietà che potrebbe mettere d'accordo le due opposte fazioni. Quella di Voghiera, nei pressi di Ferrara, così dolce e delicata da far quasi dimenticare le note un po' rudi dei suoi simili. Un aglio "gentile", come lo definisce il Consorzio di tutela della Dop (agliodivoghiera.it), con una tradizione secolare che risale agli Estensi, signori di Ferrara dall'Alto Medioevo al Rinascimento. Sono le caratteristiche del terreno, argilloso e limoso, e il clima temperato e asciutto della Pianura padana ferrarese a regalare al bulbo i suoi tratti speciali: la forma tondeggiante e regolare, con spicchi (bulbilli) grandi e compatti, il colore bianco lucente, la serbevolezza, la composizione ricca di sostanze benefiche (vitamine, sali minerali, antiossidanti e composti solforati). Ma soprattutto quel gusto così tenue esclusivo di questa varietà: perché è solo dai bulbilli migliori,

> segue a pag. 106



segue da pag. 105

selezionati con cura dai produttori e piantati nel terreno, che ogni anno nasce l'aglio Dop. Tra inizio giugno e fine luglio c'è la raccolta: ed è un fiorire di trecce e treccine con cui vengono confezionati i bulbi, venduti freschi con lo stelo ancora verde e l'aroma fragrante; nei mesi successivi, e per tutto l'anno, si trovano semisecchi e secchi. Per salutare l'arrivo dell'aglio nuovo, in agosto Voghiera si anima con la tradizionale Fiera alla Delizia di Belriguardo: la corte del castello, affollata di bancarelle, è teatro di degustazioni e gare di cucina; mentre nelle campagne si snodano percorsi in bicicletta e un concorso per auto storiche con tappe nelle aziende produttrici.

Salami, creme e piatti di pesce

La chiamano Zia ferrarese ed è un salume tipico della zona. Il suo aroma è dovuto all'aglio fresco di Voghiera, fatto macerare nel vino bianco, che insieme alle spezie insaporisce le carni dell'insaccato. L'ortaggio ferrarese arricchisce anche altre specialità, come olio e sott'oli, creme e pâté; ma è soprattutto in cucina che rivela il suo fascino gentile. Come dice Franca Vicentini, cuoca del ristorante Il Pirata a Voghiera, è un aglio molto dolce, non "sgarbato", che dopo pranzo non si fa ricordare. Lei lo usa soprattutto a crudo, schiacciato nell'olio d'oliva, come condimento per i piatti di pesce in cui il locale è specializzato e con cui l'aglio di Voghiera va a nozze. Per esempio per insaporire crostacei, conchiglie e pesci bianchi al vapore, serviti con verdure in pinzimonio. Per averne una scorta pronta è perfetta la crema all'aglio, squisita su pane, bruschette, zuppe; oppure l'agliata, di gusto più deciso, preparata con gli spicchi schiacciati, olio d'oliva e mollica di pane imbevuta di aceto; delizioso anche il burro all'aglio, insaporito con prezzemolo e succo di limone, per dare un tocco aromatico a carni e pesci. Senza dimenticare gli spaghetti con il peperoncino, che lo chef Pier Luigi Di Diego del ristorante Don Giovanni di Ferrara serve con fonduta di parmigiano.

GELATINA DI AGLIO DI VOGHIERA

PER 3 VASETTI DA 200 ML
3 teste di aglio di Voghiera - 275 ml di vino bianco - 130 ml di aceto bianco - 200 g di zucchero - olio extravergine d'oliva - pepe in grani - 12 g di pectina in polvere (tipo 3:1)

- **1** Tagliate le teste di aglio a metà e irroratele con un filo di olio e un cucchiaio di aceto. Cuocetele nel forno non ventilato a 170° per 45 minuti fino a che saranno morbide e quasi caramellate. Lasciate intiepidire.
- **2** Versate in una casseruola il vino, l'aceto rimasto e 175 ml di acqua; unite 3-4 grani di pepe pestati e gli spicchi d'aglio privati della pellicina. Fate sobbollire per qualche minuto, poi togliete dal fuoco e lasciate infondere fino a che il liquido sarà raffreddato.
- **3** Filtrate attraverso più strati di garza sistemati su un colino: fate colare per mezz'ora fino a ottenere un liquido abbastanza trasparente, senza impurità.
- **4** Misurate il liquido e aggiungetevi 1/3 del suo peso in zucchero (circa 200 g) e la pectina. Portate a bollore e fate schiumare per 3 minuti a fiamma vivace.Togliete dal fuoco, mescolate qualche istante fino a eliminare la schiuma, quindi versate in 3 vasetti e tappate.
- **5** Sterilizzate i vasetti facendoli sobbollire per 10 minuti in una pentola coperti di acqua.
- **6** Servite la gelatina con formaggi freschi.

FACILE
Preparazione 1 ora • **Cottura 1 ora**
285 cal/vasetto

BERE GIUSTO
Salvo rarissimi casi, l'aglio non è mai da solo: seppure al centro di una ricetta, il suo compito è accompagnare materie prime. Nel caso specifico di questo piatto, il vino non ce la fa, sia per la presenza di aceto e limone sia per la consistenza gelatinosa, al punto da poterlo escludere sostituendolo con una birra belga. Una morbida Blanche de Namur ottenuta dal frumento, emolliente verso le sapide asperità e tenera nell'accogliere la gelatina.



Puffin Design

Al cuore del sapore con la cucina vegetariana

Dall'esperienza de IL CUCCHIAIO D'ARGENTO una nuova straordinaria collana



5° VOLUME

ZUPPE, MINESTRE E VELLUTATE

UN'OPERA IL CUCCHIAIO D'ARGENTO

In collaborazione con KENWOOD CREATE MORE

* Oltre il prezzo della rivista. Opera composta da 15 uscite settimanali, € 8,99 oltre il prezzo della rivista.

Piano dell'opera

5 Zuppe, minestre e vellutate
6 Pasta e sughi
7 Antipasti, salse e sfizi
8 Pane, pizze e focacce
9 Dolci e dessert
10 Risotti, timballi e crocchette
e TANTO ALTRO ANCORA!

PER SAPERNE DI PIÙ:
mondadoriperte.it

Scopri tutto il buono della natura senza rinunciare al gusto: dalle ricette della nostra tradizione a base di cereali, ortaggi e legumi, alle proposte più innovative con ingredienti insoliti provenienti da altri paesi.

Piatti irresistibili, idee fresche e sfiziose per una cucina vegetariana ricca, saporita e coerente con le nostre abitudini culinarie.

5° VOLUME in edicola a soli €8,99* con OGGI TV DONNA MODERNA

SALE&PEPE SHOPPING
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



ZEFIRO DI CANNA ERIDANIA
Incredibilmente fine e immediatamente solubile, Eridania presenta Zefiro di Canna, unico zucchero di canna con una granulometria finissima. Ideale in cucina perché può essere utilizzato in ogni tipo di ricetta sia calda che fredda.



VALFRUTTA BIO
Valfrutta lancia una nuova linea di prodotti bio con due referenze: la Passata di Pomodoro BIO Valfrutta liscia e la Polpa di Pomodoro BIO Valfrutta in mini cubetti. Valfrutta BIO è garanzia per il consumatore di nutrirsi bene, rispettando l'ambiente e gustando tutta la naturalità del miglior pomodoro biologico italiano.



VIRTÙ DI ZUPPA – LEGGEREZZA
Da Orogel una zuppa leggera e gustosa, con meno dell'1% di grassi e un basso contenuto calorico da consumare sia calda sia tiepida.



LE GIORNATE DELLO YOGURT
Dal 5 Luglio al 2 Agosto tornano a Vipiteno le Giornate dello Yogurt, giunte alla 17esima edizione. Un programma ricco di proposte per divertirsi imparando a conoscere da vicino uno degli alimenti più preziosi della nostra alimentazione. Per informazioni: www.giornatedelloyogurt.com.



UNO SFIZIOSO INCONTRO DI SAPORI
Entrambi prodotti a marchio IGP, garanzia di qualità riconosciuta dall'Unione Europea, lo Speck Alto Adige IGP e il Melone Mantovano IGP si incontrano fondendo il gusto alpino dell'uno con la dolcezza dell'altro per portare in cucina una ventata di freschezza e di novità.



PITAYA GIALLA
Viene dalla Colombia il frutto che interviene in modo naturale sulla regolarità intestinale. In Italia, grazie alla linea "Prodigi della Terra" e al suo confezionamento in "fette di frutto disidratato", la Pitaya Gialla può essere utilizzata in ogni situazione.



SWEDISH GLACE
Dal cuore di panna di Algida arriva un gelato a base di soia, senza glutine e con lo 0.01% di lattosio. La soia di Swedish Glace è senza glutine, è decorticata e non è OGM. Due le deliziose varianti: Vaniglia e Lamponi.



BRUT NATURE 2006
Da un vigneto selezionato nelle colline storiche della Champagne, di proprietà di Louis Roederer sono nate uve aromatiche, intense ed equilibrate. L'incontro tra lo chef de cave e Philippe Starck ha dato vita a questo champagne destinato ad evolversi continuamente.



FEDERAZIONE LATTERIE ALTO ADIGE
Fondata nel 1941 a Bolzano, la Federazione latterie Alto Adige è una cooperativa che riunisce le dieci latterie sociali altoatesine con lo scopo di promuovere le attività dei soci e di assicurare al consumatore finale la qualità dei prodotti lattiero-caseari altoatesini garantita dal Marchio di Qualità Alto Adige.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Non solo esperta di cucina naturale, l'autrice è anche insegnante e uno chef creativo. Nel volume accompagna passo passo chi desidera intraprendere il viaggio verso questo stile di vita dando numerose informazioni, chiare e comprensibili, sugli ingredienti chiave alla base della dieta vegana, illustrando le preparazioni base, suggerendo sostituzioni adatte e anche cosa offrire agli ospiti che seguono una dieta differente. Tutte gustose e facili da realizzare, le ricette sono rigorosamente stagionali.

RICETTE VEGANE
di Dunja Gulin, Red! Editore, a 19,50 €



"...scegliere il meglio che può offrire la natura, tenendo conto del gusto personale e del buonsenso."

dall'introduzione del volume dell'autrice



LA PIADINA

di Mirko e Alessandro Maioli, Mondadori Editore, a 19,90 €

Due fratelli, romagnoli di nascita e piadinari per tradizione da oltre 30 anni, propongono 40 ricette con la regina dello street food della riviera adriatica. Trucchi e segreti per prepararne di gustosissime, da quella classica che spopola dall'inizio del secolo, con crudo, squacquerone e rucola, fino a un più creativo crescione e mela.
Gli autori ci rivelano diversi modi per prepararla, partendo dall'impasto e dalla scelta degli ingredienti fino ad arrivare alle farcie, una più buona dell'altra. I Fratelli Maioli saranno presenti a Milano durante l'Expo 2015.

SONO NELL'ORTO!

di Pierre-Yves Nédélec, Guido Tommasi Editore, a 20 €

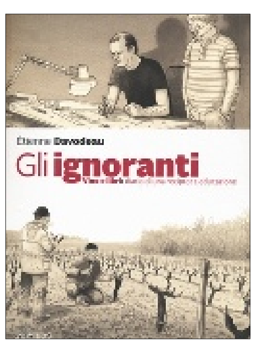
Finito l'inverno: la tarda primavera è il momento giusto per dedicarsi a patate, zucchine, fagiolini... le primizie dell'orto sono una delle gioie che spiegano l'infatuazione e l'amore di tanti per il loro fazzoletto di terra. Una cura che però non si improvvisa ma si rende indispensabile un vademecum: il libro vi accompagnerà nel corso dei mesi, con una selezione delle migliori verdure, piccoli frutti e piante aromatiche, da coltivare in quella parte di giardino riservata alla creatività della cuoca.



GLI IGNORANTI

di di Ètienne Davodeau, Porthos Edizioni, a 25 €

Un fumettista che non sa nulla di vini incontra un vignaiolo che non legge fumetti: è una storia vera, descritta in una graphic novel che racconta dell'incontro tra Richard Leroy, viticoltore e produttore francese di vino bio, ed Ètienne Davodeau, la cui mano è dietro innumerevoli reportage a fumetti. Per un anno, hanno lavorato fianco a fianco: ne risulta questo insolito volume che racconta l'editoria e l'enologia attraverso le loro



DOLCI DA GUSTARE IN COMPAGNIA

"Pavlova, meringhe & Co", a 11,40 € e "Torte magiche", a 11,40 €, entrambi di Bibliotheca Culinaria

Dedicato a uno dei dolci più golosi e scenografici per definizione, la famosissima Pavlova, il primo libro racconta 30 declinazioni del noto dessert tutto nuvole di meringa e panna montata, proposto per tutte le stagioni e anche in versione mini, delizioso anche a vedersi. La "magia" delle 32 torte del secondo volume sta nei 3 strati con consistenze diverse che le compongono, creati da un unico impasto e da un'attenta cottura a basse temperature, in un gioco di struttura e morbidezza insieme. Imperdibili per i veri golosi.







La centralissima piazza San Benedetto, con la basilica dedicata al Santo e, proprio accanto alla torre campanaria, il Palazzo Comunale. Nella foto a sinistra, una veduta della città e, qui sopra, la norcineria dell'Agriturismo Fausti.

Norcia, un'altra armonia

È LA PIÙ ISOLATA E INACCESSIBILE CITTÀ DELL'UMBRIA. MENO DOLCE ALL'APPARENZA, MA PRONTA A DISCHIUDERSI GENEROSAMENTE COL SUO SCRIGNO DI TIPICITÀ E SAPERI GASTRONOMICI

a cura di D. Falsitta, testi di Ernesto Fagiani,foto di Emanuela De Santis. Si ringrazia il ristorante Granaro del Monte per le ricette e la realizzazione dei piatti



Quella Statale della Valnerina che da Spoleto conduce a Norcia incorniciando vedute da presepio e l'armonia del paesaggio umbro, bruscamente muta. Quasi in prossimità della meta si intrufola tra forre d'un verde cupo che paiono tagliate da una lama; poi, sfiorata la città, s'arrampica sulle pendici delle montagne per spalancarsi all'improvviso, quasi dall'orlo di un'alta scogliera, su una depressione simile al fondale disseccato di un oceano preistorico. Norcia è laggiù, accovacciata in una conca, quasi inaccessibile, tra le colline appuntite e le gole profonde della Valnerina, tra il profilo trasparente dei Sibillini – i "Monti Azzurri", li chiamò Leopardi nelle Ricordanze – e la pianura dilatata di Castelluccio, un farwest nostrano che a giugno s'accende delle fioriture più belle d'Italia. Siamo nel cuore dell'Umbria più austera, chiusa e isolata, l'Umbria delle grandi figure di santi (a Norcia è nato San Benedetto, e nella vicina Cascia, Santa Rita).

> segue a pag. 113





CONCHIGLIONI ALLA NORCINA

PER 4 PERSONE
300 g di conchiglioni all'uovo - 200 g di salsiccia fresca di Norcia - 100 g di prosciutto di Norcia - 100 g di champignon o funghi di bosco (prataioli o galletti) - 50 g di ricotta di pecora - burro - sale

● **1** Sbriciolate la salsiccia grossolanamente, tagliate il prosciutto a julienne, mondate i funghi con un coltellino affilato e affettateli finemente.
● **2** Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e buttatevi la pasta. Mentre cuoce (circa 15 minuti) sbattete appena la ricotta con due cucchiai d'acqua di cottura della pasta con una frusta. Fate sciogliere una noce di burro in una padella e cuocete i funghi per un paio di minuti, quindi unite la salsiccia, il prosciutto e continuate a cuocere per altri due minuti, aggiungete la ricotta, fate amalgamare e spegnete.
● **3** Scolate la pasta, conditela con il sugo e servite.

FACILE
● **Prep. 10 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **635 cal/porzione**

TROTA DELLA VALNERINA CON PROSCIUTTO E SCAMORZA

PER 4 PERSONE
4 filetti di trota bianca (non salmonata) - 4 fette di prosciutto di Norcia - 4 fette di scamorza dei Monti Sibillini - 200 g di pomodorini - 1/2 bicchiere di vino bianco secco di Montefalco - olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - un ciuffo di prezzemolo - sale - pepe

● **1** Tagliate a listelli il prosciutto e la scamorza, riducete a dadini i pomodori e tritate il prezzemolo. In una padella versate 4 cucchiai d'olio, fate appena imbiondire lo spicchio d'aglio sbucciato e poi adagiatevi i filetti di pesce dalla parte della polpa.
● **2** Lasciate cuocere i filetti di trota per un minuto, poi girateli dalla parte della pelle e fateli cuocere per un altro minuto. Bagnate con il vino bianco, aggiustate di sale e pepate. Appena il vino è evaporato, togliete la padella dal fuoco e disponete ordinatamente i listelli di prosciutto e di scamorza sul pesce, alternandoli. Aggiungete la dadolata di pomodoro e il trito di prezzemolo.
● **3** Coprite la padella e fate cuocere per un paio di minuti, fino a quando il formaggio non sarà fuso. Servite ben caldo.

FACILE
● **Prep. 10 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **345 cal/porzione**



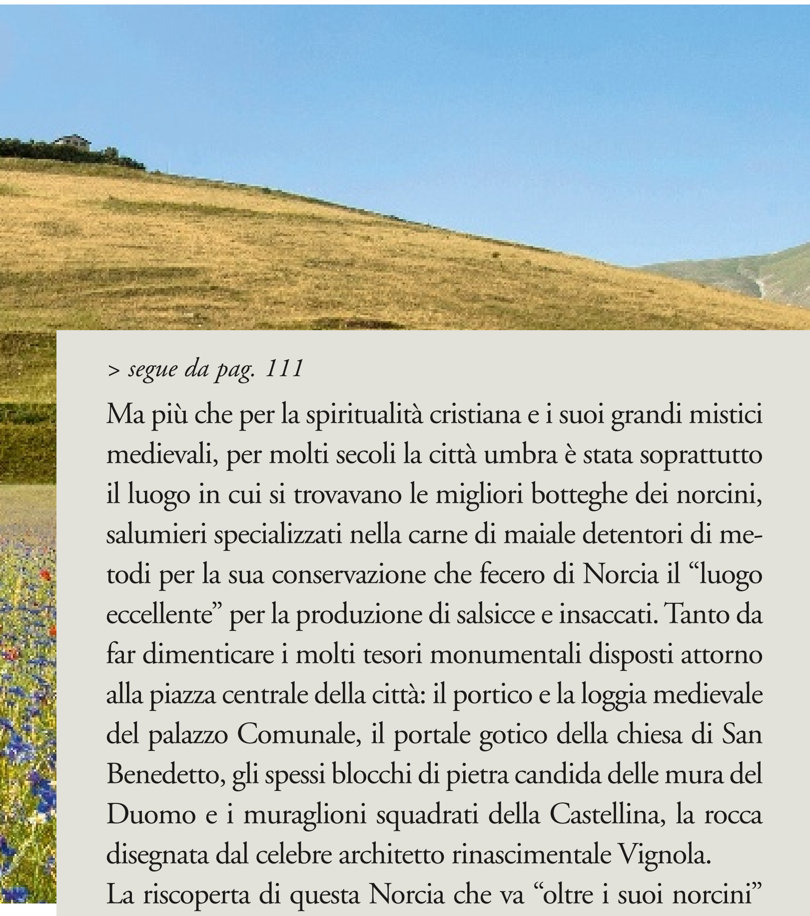




Qui sopra, le mura di Norcia, rimaste sorprendentemente intatte nonostante sette secoli di storia. In alto, Castelluccio di Norcia, abbarbicata a 1452 metri di altezza nel cuore del Parco nazionale dei Monti Sibillini.

Le lenticchie di Castelluccio, prodotto IGP coltivato su piani carsici, a 1500 metri di altitudine. Nelle stessa zona si produce la roveja, un pisello selvatico da cui si ricava una farina detta farecchiata.





> *segue da pag. 111*

Ma più che per la spiritualità cristiana e i suoi grandi mistici medievali, per molti secoli la città umbra è stata soprattutto il luogo in cui si trovavano le migliori botteghe dei norcini, salumieri specializzati nella carne di maiale detentori di metodi per la sua conservazione che fecero di Norcia il "luogo eccellente" per la produzione di salsicce e insaccati. Tanto da far dimenticare i molti tesori monumentali disposti attorno alla piazza centrale della città: il portico e la loggia medievale del palazzo Comunale, il portale gotico della chiesa di San Benedetto, gli spessi blocchi di pietra candida delle mura del Duomo e i muraglioni squadrati della Castellina, la rocca disegnata dal celebre architetto rinascimentale Vignola.
La riscoperta di questa Norcia che va "oltre i suoi norcini" è cosa dei giorni nostri, da attribuire a quel turismo di qualità che ha fatto dell'Umbria un paradiso per viaggiatori raffinati, attratti dalle tradizioni antiche ma pronti a concedersi alle moderne suggestioni dell'ospitalità di charme. Come il cinquecentesco Palazzo Seneca, uno degli edifici più sontuosi della città. Appartenuto a una famiglia di ebanisti e intarsiatori vaticani, oggi accoglie i viaggiatori tra i suoi arredi d'artigianato tipico e una collezione di quadri contemporanei dipinti sulla vecchia juta dei sacchi da fornaio alla stessa maniera dell'artista umbro Alberto Burri.

Salumi, formaggi e antichi legumi

Ovviamente la fortissima tipicità gastronomica è ancora uno dei motivi che spingono alla scoperta del territorio nursino. Qui i sapori regionali si fanno ancora più intensi, rustici, ferrigni. I norcini hanno ripreso a produrre i salumi tipici, dalla corallina al bastardone, con le carni dei maiali neri allevati bradi sulle colline. A Castelluccio si coltiva la lenticchia più buona del mondo, che gli antichi Romani condivano con un pesto di cumino, coriandolo, mentuccia e garum (simile alla colatura d'alici). Nella piana è stato anche riscoperto un legume antichissimo, la roveja, da cui si ricava la farecchiata, una farina da polenta. Senza dimenticare le trote del fiume Sordo, il tartufo nero, i formaggi dei Sibillini e soprattutto la ricotta: fresca o sotto sale, con la pasta o come farcia dell'originale crostata di ricotta e lenticchie è sempre sublime.



In alto, corso Sertorio, la via pedonale dello shopping. Qui sotto, lo chef Paolo Marinelli, autore dei piatti pubblicati in questo servizio e, in basso, la prima colazione lucculliana servita nell'hotel ricavato all'interno di Palazzo Seneca.





CROSTATA DI RICOTTA E LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO

PER 6 PERSONE
per il ripieno: 190 g di ricotta di pecora - 65 g di lenticchie di Castelluccio - 190 g di zucchero - 1 l di latte - 3 uova intere - 1 stecca di cannella - ½ bicchierino di amaro al tartufo di Norcia - 2 limoni non trattati
per la pasta frolla: 500 g di farina 00 - 200 g di burro - 200 g di zucchero - 3 tuorli - sale

● **1** Preparate il ripieno: fate ammollare le lenticchie nel latte per tutta la notte, con la stecca di cannella e la scorza di un limone. Il giorno dopo mettete tutto sul fuoco e lasciate bollire a fuoco dolce per circa 20 minuti, aggiungendo un po' di latte se necessario. Dividete i tuorli dagli albumi e montate a neve questi ultimi. Passate la ricotta al setaccio e amalgamatela con lo zucchero, poi, sempre rimestando, unite i tuorli, uno alla volta, le lenticchie e l'amaro al tartufo, infine la scorza del secondo limone grattugiata e i tre albumi montati a neve, mescolando fino a rendere l'impasto cremoso.
● **2** Preparate la pasta frolla: impastate la farina, i tuorli, il burro ammorbidito, lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e riponetelo in frigo per almeno mezz'ora.
● **3** Imburrate una teglia con diametro di 20 cm, rivestite il fondo con la pasta frolla, versate il ripieno e infine decorate con la pasta rimasta, tagliata a strisce. Cuocete quindi la crostata in forno già caldo a 140° per circa un'ora, lasciatela raffreddare. Se vi piace, potete accompagnare il dolce con un coulis freddo preparato frullando 250 g di bacche di sambuco, 50 g di zucchero e il succo di 1/2 limone.

FACILE
● Prep. 30 minuti ● Cottura 90 minuti ● 1000 cal/porzione





Birra e altri prodotti venduti dai monaci di San Benedetto all'interno del monastero. Sotto, il ristorante Granaro del Monte.



TACCUINO DI VIAGGIO

GRANARO DEL MONTE
Via Alfieri 6, tel. 0743 816513
Paolo Marinelli, chef del ristorante dell'hotel Grotta Azzurra, propone le tipiche ricette umbro-nursine negli ambienti dell'antico Monte di Pietà di Norcia.

VESPASIA
Via Battisti 12,
tel. 0743 817434
In un edificio cinquecentesco Emanuele Mazzella elabora una cucina d'alto rango, tra tradizione e innovazione.

IL CENACOLO
Via Marconi 4,
tel. 0743 817119
Informale osteria evolutasi in trattoria con 40 coperti. Ma le ricette sono sempre quelle tradizionali, i prodotti locali, le materie prime di stagione.

AGRITURISMO FONTE ANTICA
Fraz. Campi, Via Vissana 7
tel. 0743 828523
www.fonteantica.it
Dieci stanze con arredi d'epoca in un casale del '700. Anche ristorante di campagna e punto vendita di legumi di produzione propria: cicerche, farro, lenticchie.

COOPERATIVA CASTELLUCCIO
Fraz. Castelluccio, via Bufera 17, tel. 0743 821166
Coltivazione biologica di lenticchie e roveja, legume simile al pisello selvatico presente soltanto tra l'altopiano di Castelluccio e la Valnerina.

AZIENDA AGRICOLA FAUSTI
Loc. Fontevena, Via Case Sparse 10, tel. 333.4178434
Prosciutti e salumi fatti come una volta, con carni di maiale nero "cinghiato" di Norcia, allevato in stato semibrado.

NORCINERIA ANSUINI
Via Anicia 105
Tutti da gustare, anche solo con gli occhi, i salumi e gli insaccati autoprodotti nell'annesso laboratorio e appesi alle antiche travi di legno del soffitto.

BRANCALEONE
C.so Sertorio 17
Ogni ghiottoneria dell'artigianato gastronomico locale, dai salami alle caciotte, dai tartufi alle lenticchie.

AGRITURISMO IL SENTIERO DELLE FATE
Fraz. Castelluccio, Via Dietro La Torre, tel. 0743 821188
Salite fino a Castelluccio e raggiungete questa bella casa ai margini del borgo: degusterete l'autentica ricotta di Norcia, preparata con latte crudo di pascolo.

AZIENDA AGRICOLA FEBBI
Loc. Piediripa snc
Caseificio alla periferia di Norcia dove acquistare ricotta, pecorino e caciotte.

MONASTERO DI SAN BENEDETTO
Via Reguardati 24
Tra le mura dell'antico monastero benedettino di Norcia i monaci producono una birra robusta e pastosa, ispirata alla tradizione trappista.

Sapori e profumi dal mondo

FOTO DI ANDREA DELBÒ (4)







ANCORA GOLOSE DEGUSTAZIONI ALLA SCUOLA DI SALE&PEPE PER APPROFONDIRE I TEMI DEI CLUSTER DI EXPO MILANO 2015



Qui sopra, i dolci realizzti da Davide Comaschi (sopra); a destra Andrea Berton al lavoro ed Ernst Knam con la sua creazione.

Nell'accogliente cornice di Un posto a Milano, il ristorante di Cascina Cuccagna, si sono tenuti gli ultimi due incontri dei nove dedicati dalla Scuola di cucina di Sale&Pepe ai Cluster di Expo2015. A parlare del Cluster Caffè c'era il direttore di Sale&Pepe Laura Maragliano e Vittorio Castellani, giornalista esperto in culture straniere. Nel corso della giornata sono intervenuti Andrea Berton, Ambassador di Expo Milano 2015, con una Capasanta al caffè, e un Tiramisù nel bicchiere, Maurizio ed Ezio Santin dell'Antica Osteria del Ponte di Cassinetta di Lugagnano e Lisa Casali, Ambassador di Women for Expo. Poi Diego Allaix dell'Università del Caffè, il centro di eccellenza creato da Illy, ha descritto l'enorme varietà di aromi e sapori del caffè. Nell'ultimo incontro, dedicato al Cluster Cacao e Cioccolato, delle inimitabili mani dello chef pasticciere e Ambassador Expo 2015 Ernst Knam è uscito un dolce con cioccolato Sao Thomè e lamponi. Nel pomeriggio l'intervento di Marco Bianchi, divulgatore scientifico e consulente per la Fondazione Umberto Veronesi, e lo showcooking dello chef di Sale&Pepe Andrea Bevilacqua, che ha realizzato una carta di credito in cioccolato e menta, intitolata a Diners Club Internetional. Per concludere poi con una creazione del campione mondiale di Cioccolateria, il maestro pasticciere Davide Comaschi. E con un dolcissimo arrivederci: a Expo2015.

Un evento promosso da EXPO MILANO 2015

Seguiteci su **#saporieprofumi** e **#Expo2015** I programmi delle giornate sono su salepepe.it/expo-2015 e su expo2015.org



Cioccolato e caffè: *il club degli intenditori*

L'OCCASIONE: DUE EVENTI DEDICATI A DUE CLUSTER EXPO NELLA RASSEGNA ORGANIZZATA DA SALE&PEPE. PROTAGONISTI VERI MAESTRI DEL SETTORE E APPASSIONATI COME DINERS CLUB

Tra i cluster Expo ce ne sono due che fanno sognare tutti gli intenditori. Sarà per questo che Diners Club ha scelto proprio il 20 aprile (Caffè) e il 27 aprile (Cacao e Cioccolato) tra le giornate sui Cluster di Expo Milano 2015, organizzate dalla Scuola di Sale&Pepe per un pubblico interessato e accolto con cura alla Cascina Cuccagna di Milano. Tra le autorità presenti, il direttore Laura Maragliano, che introduce lo showcooking offerto da Diners Club con lo Chef Andrea Bevilacqua. La sua ricetta, un'inedita card di cioccolato, menta e sale rosa dell'Himalaya, ha un doppio risultato: sorprende con un sorriso e suggerisce ai partecipanti un abbinamento speciale e raffinato. Come Diners Club, sicurezza e life style scelti da 22 milioni di esercizi commerciali e oltre 8 milioni di soci.





LA CARTA DALLA RICETTA UNICA

Diners Club è la prima carta di credito emessa al mondo e lo chef Andrea Bevilacqua la celebra con un'edizione unica. Una ricetta esclusiva come quella di Diners Club, che ai servizi di pagamento, abbina facilities come l'accesso alle oltre 550 VIP lounge nei migliori aeroporti internazionali.



CIOCCOLATINI SALE E MENTA

500 g cioccolato fondente
6/8 g sale rosa dell'Himalaya
2/3 pastiglie alla menta forte

Sciogliete il cioccolato a bagno maria, aggiungete il sale grosso e le pastiglie di menta pestate. Distribuite in modo uniforme su una superficie di marmo e segnate con la forma desiderata per poter staccare i cioccolatini dopo il raffreddamento. Se volete, attaccate un bigliettino (per esempio con gli auguri o con il nome) con una goccia di cioccolato fuso.





Il maestro di Iyo

È NOSTRO OSPITE LO CHEF GIAPPONESE DEL RISTORANTE IYO, TEMPIO DELLA CUCINA DEL SOL LEVANTE

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Haruo Ichikawa non conosce l'italiano, ma parla la lingua universale dei sapori d'eccellenza. Si muove nella nostra cucina con disinvoltura, come in quella raffinata e avveniristica, totalmente a vista, del ristorante dove lavora. Concentrato e ispirato, il maestro, come lo chiamano i suoi collaboratori, pulisce, affetta, sminuzza, mescola, per poi assemblare su minuscoli cucchiaini, in un ordine preciso, i diversi ingredienti. Risultato: un perfetto equilibrio dei sapori dolce, acido, salato, piccante. Il successo del suo stile, teso all'esplorazione di nuove combinazioni di gusto, si deve anche al perfetto sodalizio con Claudio Liu, titolare del ristorante Iyo, che si è così aggiudicato per il secondo anno consecutivo i tre mappamondi nella Guida del Gambero Rosso.





STELLA D'ORIENTE
Haruo Ichikawa, in Italia da 25 anni, ha iniziato a lavorare in vari ristoranti giapponesi della penisola, tra cui Endo e Origami. Attualmente è lo chef del ristorante Iyo di Milano. Numerosi i riconoscimenti: dal premio della giuria tecnica nell'edizione 2013 e di quella popolare nell'edizione del 2014 della manifestazione "Girotonno", vinti insieme allo chef Lorenzo Lavezzari, fino all'assegnazione, nel 2015, della prima stella Michelin come chef del ristorante Iyo.

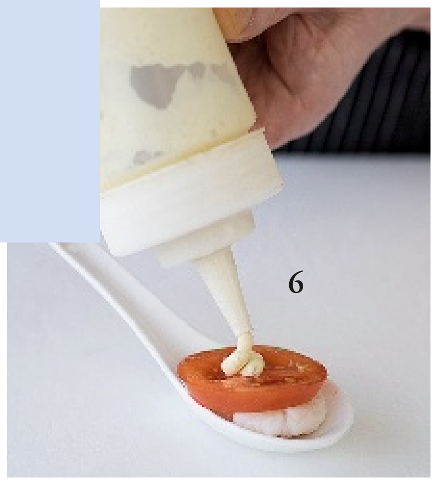

1

TAIYO CON SALSA YUZU

INGREDIENTI PER 4 CUCCHIAINI
4 code di gambero argentino sgusciate - 2 gamberi rossi di Mazara del Vallo - 1 calamaro - 1 pomodoro - tobiko rosso (uova di pesce volante) - sale
per la salsa Yuzu Miso: 100 g di miso - 20 g di saké - 40 g di mirin - 20 g di zucchero - 40 g di succo di yuzu
Per la salsa Yuzu Kosho: 2 cucchiai di maionese - scorza grattugiata di yuzu - sale - pepe sansho

● **1** Sciacquate bene le code di gambero argentino sotto acqua corrente, incidetele sul dorso ed eliminate il filetto nero con la punta di un coltellino.
● **2** Mettete abbondante sale in una ciotola e rigiratevi le code di gambero, poi sciacquatele abbondantemente. Sgusciate e lavate i gamberi rossi.
● **3** Scottate in acqua bollente per 10 secondi le code di gambero, poi immergetele in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura, scolateli e teneteli da parte.
● **4** Pulite e lavate il calamaro, conservate solo la sacca, tagliatela a quadretti, scottateli in acqua bollente per 10 secondi e scolateli.
● **5** Preparate le due salse Yuzu Miso e Yuzu Kosho amalgamando in ciotole separate gli ingredienti sopra indicati.
● **6** Tagliate a fettine il pomodoro. Tagliate a metà le code di gambero. Sistemate su 4 cucchiaini mezza coda, impilate su ciascuno una fettina di pomodoro e fate scendere un ciuffetto di salsa Yuzu Kosho.
● **7** Proseguite con un’altra mezza coda di gambero, un pezzetto di gambero rosso crudo, un quadretto di calamaro, poca salsa Yuzu Miso. Guarnite con il tobiko rosso, disponete i cucchiaini su un piatto coperto con una foglia di bamboo e servite.


7


6


2


4


5


3



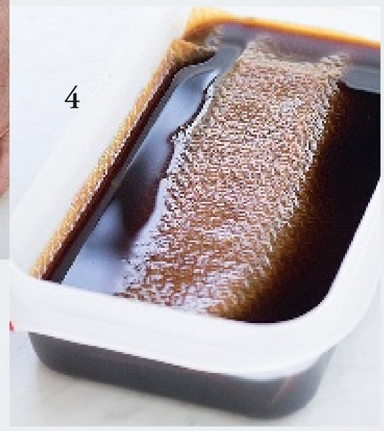
1



2



3



4



5



6

ZUKE MAGURO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di tonno - 300 ml di salsa di soia - 100 ml di mirin - 100 ml di saké
Per la crema di wasabi: 2 cucchiai di maionese - scorza di yuzu - polvere di wasabi - saké - mirin
Per guarnire: wasabi fresco grattugiato - germogli

● **1** Tagliate i filetti di tonno in parallelepipedi di 20x5 cm.
● **2** Portate a ebollizione in un tegame abbondante acqua leggermente salata e immergetevi i filetti.
● **3** Scolateli dopo 30 secondi, passateli subito in acqua fredda e ghiaccio per bloccare la cottura e asciugateli con carta assorbente da cucina.
● **4** Preparate la marinata mescolando in una ciotola la salsa di soia, il mirin e il saké; immergetevi il tonno e lasciatelo insaporire per un'ora.
● **5** Per la crema al wasabi mescolate alla maionese un po' di scorza di yuzu grattugiata, una punta di polvere di wasabi, qualche goccio di saké e di mirin. Tagliate i tranci di tonno a sashimi, ossia a fettine sottili.
● **6** Sistemate le fettine su un piatto, fate scendere al centro di ciascuna un ciuffo di crema al wasabi e guarnite con il wasabi fresco grattugiato e i germogli.



INGREDIENTI DA SCOPRIRE

Miso: condimento derivato dai semi della soia gialla
Mirin: liquore estratto da un particolare riso dolce
Saké: bevanda alcolica ottenuta dalla fermentazione del riso, spesso utilizzata anche in cucina
Yuzu: varietà di agrumi dalla scorza molto aromatica
Wasabi: ortaggio giapponese simile al rafano

• Tutti sono reperibili nei negozi di cibi asiatici e nei supermercati di macrobiotica

Melon con nata y gambas

LA TERRA CHE SI FONDE AL MARE, LE CARNI ADDOLCITE DI FRUTTA PER COMPIACERE L'EMIRO, I VIAGGI DI CONQUISTA NELLE AMERICHE: GUSTATELI RACCHIUSI IN UN PIATTO SPAGNOLO CONTEMPORANEO

testo e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Il melon con nata y gambas affonda le sue radici in diverse regioni della Spagna. La presenza della panna aromatizzata con l'aglio, fa pensare all'ajo blanco andaluso, una sorta di gazpacho a base di latte di mandorle, servito con chicchi d'uva gelata. Dal canto suo la cucina catalana ha sempre amato abbinare i prodotti della terra a quelli della costa: funghi con pesce, molluschi con le verdure e più raramente con la frutta, come accade in questa ricetta. Ma l'accostamento dolce salato ci riporta anche all'epoca de Al Andalous (il nome della Spagna dominata dagli Arabi), quando i mille frutti dell'Eden islamico si sposavano con le carni: era questo, infatti, un'escamotage di quella cucina araba di palazzo che copriva i sapori delle carni frollate con essenze floreali e frutti, poiché è risaputo che per sottrarre il sapore acido dai cibi occorre aggiungere zucchero. Ma la Spagna, nel suo spingersi fuori confine, ha ampliato i suoi orizzonti, tingendosi di tropicale e di esotico. Il meticciato originato da questo intreccio ha generato un gusto che non conosce confini. Il melone con gamberi e panna potrebbe essere un piatto stile nuevo latino di Miami, della cocina marinera contemporanea limeña o di quella modernista di São Paulo, eppure è inequivocabilmente mediterraneo e spagnolo.



DALLA CATALUNYA A MAZZARA

Esistono svariate specie di crostacei che siamo soliti definire in modo indistinto gamberi o gamberetti. In effetti molti consumatori pensano che a fare la differenza sia solo la taglia e non le caratteristiche morfologiche e organolettiche delle diverse tipologie. Certo, passando dai gamberetti di fiordo della regione scandinava ai carabineros o jumbo dell'area caraibica, la diversità delle dimensioni appare evidente, ma è soprattutto il sapore e la consistenza delle carni a variare sensibilmente. Per questa ricetta, in alternativa ai grandi gamberi dei Tropici (nella foto) o a quelli spagnoli di Palamos, che crescono nella acque fredde e cristalline della Catalunya, potreste optare per un gambero rosso siciliano, magari di Mazzara del Vallo e utilizzarlo anche crudo (purché freschissimo), a patto di abbatterlo preventivamente nel freezer. Comunque sia, privilegiate sempre gamberi pescati e non d'allevamento. Se volete contenere i costi della vostra ricetta un buon compromesso è rappresentato dai gamberi argentini pescati in mare e congelati, ma è l'unica concessione ammissibile perché senza buoni prodotti non esiste neanche una buona cucina.

MELONE CON PANNA E GAMBERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 grosso melone maturo - 200 g di code di gambero - 250 g di panna fresca da cucina o yogurt naturale - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate la calotta del melone, eliminate i semi e i filamenti interni aiutandovi con un cucchiaio, quindi con uno scavino prelevate tante palline di polpa e conservatele nella calotta rimasta vuota riponendo il tutto in frigorifero.

● **2** Scottate le code di gambero in acqua bollente. Spellate lo spicchio d'aglio e privatelo dell'anima. Scolate le code di gambero, lasciatele raffreddare e poi privatele del guscio. Nel frattempo mescolate con una frusta la panna da cucina, unite lo spicchio d'aglio ridotto in puré, un filo d'olio e un pizzico di sale.

● **3** Versate in un'insalatiera le palline di melone con le code di gambero, il mix di panna preparato e mescolate. Trasferite nuovamente il composto nel melone scavato, spolverizzate con il prezzemolo e tenete tutto in frigo fino al momento di servire.

NELNUMERO DI LUGLIO



ZUCCHINE E FIORI
È il momento in cui sono più tenere e dolci. Da preparare in delicate conserve, gustose pastasciutte, frittini croccanti, quiche e insoliti contorni.



TUTTO ALLA GRIGLIA
Carne, ma non solo. Anche pesce, fagottini farciti, pomodori, pizzette, formaggio, pannocchie e, a sorpresa, cartocci di cozze e vongole.



TAPAS
Un po' più che stuzzichini, un po' meno che pietanze: i goduriosi piattini spagnoli fanno subito estate.

in edicola dal 20 giugno

SALE&PEPE
n. 6 GIUGNO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Vittorio Castellani, Marina Cella, Maddalena Caruso, Monica Cattaneo, Laura Cereda, Claudia Compagni, Ernsto Fagiani, Sara Farina, Marialuisa Gardiman, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Stefania Sainaghi, Alessandra Salaris, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Stefania Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Emanuela De Santis, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefano Scatà. Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



SALE&PEPE SUL TUO IPAD
Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).

Disponibile su App Store

Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!

COLLEZIONE D'AUTORE

FROM SAMBONET TO KITCHEN

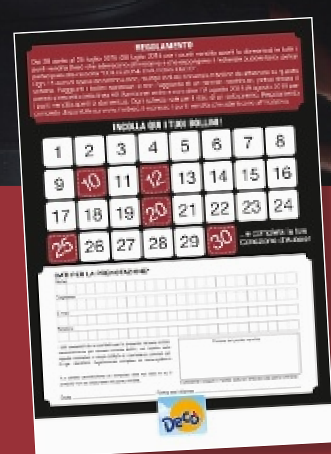
Decò

Dal 28 aprile al 26 luglio 2015



© Sambonet is a registered trademark of Sambonet Paderno Industries Spa used under license by TCC Global N.V.

Puoi trovare le pentole Sambonet e il regolamento completo nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa e che espongono il materiale pubblicitario.



Ritaglia il bollino, incollalo sull'apposita scheda punti disponibile presso i punti vendita Decò* e inizia la raccolta!

RITAGLIA QUI

1 bollino

OMAGGIO

E INIZIA LA RACCOLTA

ogni scheda può presentare un solo bollino omaggio

* Maxistore Decò · Supermercati Decò · Market Decò · Superfreddo Decò

ABRUZZO, BASILICATA, CAMPANIA, LAZIO, MOLISE E PUGLIA

Decò Eventi · @decoeventi · SupermercatiDeco

www.mydeco.it


NEFF
APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877
LA CUCINA ISPIRA LE PERSONE.
LE PERSONE SONO LA NOSTRA ISPIRAZIONE.
Quando si cucina si crea un'alchimia quasi magica, quella che dà vita alle ricette migliori e consente di realizzare piatti da favola. Per fare questo potrete contare su esperti unici. I prodotti Neff sono in grado di rispondere a ogni esigenza e soddisfare chi li utilizza, dai grandi chef agli amanti della cucina.
Con Neff potrete destreggiarvi brillantemente fra mille e una ricetta.
Vai sul sito Neff.it per scoprire di più sulla gamma di elettrodomestici Neff.